מצורף חינם: מגזין האופנה סטילטו • **חג שמח!**

סטילטו
בשער ריטה
להיות מלכה
אביב 2019

גיליון 3757 • 14.4.2019 • 19.90 שקל (כולל מע"מ) • מחיר ללא מע"מ: 17.00 שקל

גיליון ענק!

בתוך הגיליון:
32 עמודים לעיצוב הבית
מגזין מסחרי

מתנה!
רוצות לזכות במארז טיפוח מבית לוריאל פריז?
פרטים בעמ' 139



בלעדי

חני נוה

אשתו של עו"ד **אפי נוה**
בראיון ראשון:
"אני לא מבינה איך לא חשדתי בכלום"
אורית מרלין־רוזנצוייג, עמ' 46

המכתב שלא נכתב VIP

דידי הררי
כותב לסרטון של אשתו
ועוד מכתבים מרגשים של מפורסמים

בשער:
אורטל עמר

חושפת את הסיפור המלא מאחורי הפרידה מבן־אל תבורי, חודש וחצי אחרי לידת בנם:
"אני עדיין אוהבת אותו"

8 קינוחים אישיים לפסח

108 פריטי אופנה חגיגיים

דוגמניות אורחות:
לירז צ'רכי ונלי תגר





Laisha.xnet.co.il





לאשה

גיליון 3757 • 14.4.2019, ט' ניסן תשע"ט

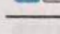


מאחורי הקלעים של כתבת השער

לסט הצילומים של אורטל הובאו לא פחות מ־3,000 (!) פרחים, והכנת רקע הפרחים המרהיב, שגודלו 2.5x1.5 מטרים, החלה בשש בבוקר ונמשכה יותר מחמש שעות. לצורך צילום השער, הסטייליסט מעוז דהאן הדביק פרחים ישירות על הגוף של אורטל, כל אחד לחוד, בעבודת נמלים. האתגר היה לא פשוט - על כל אחד שהודבק, אחד נפל - אבל אורטל ישבה בסבלנות אין קץ ולא התייאשה. התוצאה מוכיחה שזה השתלם.

בשער: אורטל עמר לסוכנות רוברטו, עמ' 26
צילום: שי פרנקו
סגנון: מעוז דהאן - נובוריש דוג
איפור: ספיר סבג ל"סולו"
שיער: אסי שדה במוצרי אמיקה
פרחים: Ossiflowers

רוצים עוד מ"לאשה"?


אפליקציית "שבועון לאשה" המחודשת עם מתכונים, קופונים, כתבות, הורוסקופ ועוד. להורדה חינם:  


עמוד הפייסבוק "שבועון לאשה" עם כתבות שער, ראיונות וסיפורים מעניינים, מתנות ופינוקים


אינסטגרם "laishamag" עם עדכונים חמים וסודות מאחורי הקלעים


המכתב השבועי מ"לאשה" עם ראיונות, עצות, מתכונים, מדריכים והמלצות
xnet.ynet.co.il/newslaisha


כתבות, ראיונות, מתכונים, וידיאו מצילומי השער ועוד - באתר "לאשה": laisha.xnet.co.il


18



מגזין

14 אשת השבוע אסתר פלמן שהקימה את עמותת "אנחנו משפחה" תחלק בחג תלושי מזון לעשרות משפחות של אלמנות ויתומים **דינה חלוץ**

26 "אהבתי את בן־אל באמת. אני עדיין אוהבת אותו" כולם רוצים לדעת למה אורטל עמר ובן־אל תבורי נפרדו. עכשיו עמר נותנת את כל התשובות **אורית מרלין־רוזנצוייג**

46 "אני לא מבינה איך לא חשדתי בכלום" חני נוה, פרודתו של עו"ד אפי נוה, מתראיינת לראשונה **אורית מרלין־רוזנצוייג**

56 המכתב שלא נכתב VIP דידי הררי, נעמי לבוב, מילי אביטל, ניצה שאול ואחרים כותבים את המכתב שיושב להם בראש כבר שנים **הביאו לדפוס: קרן נתנזון־ויץ, דינה חלוץ, שרון רופא אופיר, אורית מרלין־רוזנצוייג**

80 נלמד לחיות עם המכה כרמית אטינגר איבדה את בנה וחתנה בפיגועי טרור והיום היא סבתא ל־17 נכדים יתומים, אבל לא מאבדת את האמונה **שרון רופא אופיר**

98 לכל אדם יש סיפור בערב פסח לפני 71 שנה, נהרג אביה של אלונה קרן־מכבי, כשהוביל שיירה מירושלים הנצורה לתל־אביב **יעל גרטי**

99 האם את בטוחה שאת רוצה למחוק את זה? ניקיון פסח וירטואלי בלי לזוז מהספה **שלי גרוס**

100 דוקטור לאב הסקסולוג ד"ר דניאל דריי ואשתו סיון נורן פורשים את סיפור האהבה המרגש שלהם **יפעת מנהרדט**

מלחשים ש...

38 אין על מצות עם שוקולד מי מנקה יסודי? מי משקיע במתנות? ומי יבלו את החג ביוון ותאילנד? הסלבים מספרים: על איזה מנהגי פסח אנחנו עפים (ועל איזה ממש לא) **נועה לביא, דפנה ארד**

חדר משלך

112 הסודות שבאלבום בסיפור חייהן של האחיות נתי עברון ואיבון פפנהיימר יש טרגדיות, סודות, קללה שעוברת מדור לדור וגם הרבה אהבה **דינה חלוץ**


172

168

בריאות ואושר

118 טיפים, מחקרים ומידע שימושי שיעזרו לכם לנהל חיים בריאים יותר

119 מעכשיו דיאטה ד"ר אולגה רז עונה לשאלות קוראות

120 בלבולי ביצים מחקר חדש שהסעיר את הקהילה המדעית, שוב טורף את מה שידענו על כמות הביצים שמותר לאכול **סמדר כהן טרקל**

126 לרזות קילו בחודש בעזרת 10 פעילויות ספורט יומיומיות **ליאורה חוברה**

128 פרופ' מוטי רביד עונה לשאלות הקוראים

ילדים ומשפחה

132 תנשנש משהו, אח שלי צריכים להאכיל את התינוק? תעסיקו את אחיו בקופסת פעילויות תוצרת בית **נעמה אורבך**

134 שמישהו יכתוב כבר ספר על טפיר המלצות לחג **לילך ענבר, עדי רשף, מאיה לוין**

138 שיהר, תהין וידוד, בואו לאכול לרגל צאת ספרה ה־100 של מיריק שניר, מגלה הסופרת כיצד בחרה שמות לתשעת ילדיה **דפנה ארד**

ספרים

140 אחת שאינה יודעת לשאול (בספרייה) איזה ספר תביאי למארחת שלך בליל הסדר? **הילה רגב**

142 החדש של ביאליק ענת לוי, נצר למשורר הלאומי, כתבה ספר על מפגש רומנטי בגיל 50 **אורית מרלין־רוזנצוייג**

תיירות

144 "אמרתי לעצמי, 'וואו, זו עיר מהממת, אני חייבת לחיות פה'" 6 נשים מישראל שהתמקמו במדינות שונות ברחבי העולם מספרות כיצד החלו להדריך תיירים ומטיילים **דפנה ארד**

150 לפני החום הגדול סוף שבוע של אטרקציות ומטעמים בערבה **צביקה בורג**

צרכנות

154 זה בדוק מוצרים חדשים ויינות טעימים לליל הסדר **עירית ברנר**

סטייל

160 קצרים על אופנה ויופי

162 טור דה פרנק אופציות חגיגיות שהן לא חולצה לבנה! **מרב פרנק־הוכברג**

164 יחסים פתוחים כפכפים חגיגיים לחליצה מהירה **תמר איל־להב**

166 בית ספר לאופנה נלי תגר לובשת פרחוני אביבי **שלי גרוס, עדו לביא**

168 הצחור החדש שש מערכות מושלמות לשולחן החג **סימה שושן**

170 שימי עלייך משהו ורוד חולצות רומנטיות בגוונים רכים **סימה שושן**

172 בסיס לשינויים מתחילות באוברול לבן ומתקדמות משם **תמי ארד־ברקאי, ניר יפה**

174 אמריקאיות בפריז ריאיון בלעדי עם טומי הילפיגר והצצה לתצוגה בפריז **יפה עירון־קוץ, פריז**

176 אמא אדמה לירז צ'רכי, שמלות מסתובבות ומערות בית גוברין **קרן נפתלי, איתן טל**

186 ביוטי בלנדר מדור חדש! כל מה שחם בעולם הטיפוח **עדי רשף, תמר איל־להב**

188 ארבע בנות וארבעה שיגעונות מוצרים שיתאימו לחובבת הסדה, הגלאם, הטבע והפרחים **עדי רשף**

192 חשק בבקבוק רחרחנו את הבשמים החדשים על המדפים **דורית בכר־סולל**

לגילת ומיכה דרוראני

מזל טוב להולדת הנכדה

יהלי

בתם של מור וגיא

החברים ב"לאשה"



195 ביעור חמץ? ביעור נקבוביות! תכשיר ניקוי הפנים שזורם עם האני שלך **תמר איל־להב**

עיצוב

196 בחתימת האמן כולם מכירים את בית ראובן בתל־אביב. מי שמע על הווילה עוצרת הנשימה שלו בקיסריה? הצצה נדירה לחיי הבוהמה העשירים של שנות ה־60 **מיכאל יעקובסון**

אוכל

206 דוגמה אישית קינוחים מסחררים לפסח, במנות אישיות **מיכל לוי אלחלל**

212 יומן מטבח המלצות למתנות ולמתכונים מנצחים **איילת הירשמן**

214 שלושה בסיר אחד מתכונים מהבלוגרים של Xnet

215 עוגת השבוע כשל"פ: טארט מלבי קוקוס **מיכל לוי אלחלל**

מדורים

8 מכתב מהעורכת

10 המכתב שלא נכתב

12 מועדון קוראות

16 שלי גרוס

18 מרב פרנק־הוכברג

20 יעל גרטי

22 בזמנך החופשי

108 במיטה עם ד"ר צחי בן־ציון

110 הכל יחסים שלומית לסקי

136 פרופ' רולידר, מה עושים?

216 החברות הכי יפות סיגלי גרוס

218 תשבצים חלי טוראל

222 כיוון הרוח צפורה רומן

222 אימון לחיים ד"ר צביה גרנות

223 עידן חדש ד"ר אבי גריפל

224 הורוסקופ מלכה גולדברג

226 מחוברת ליאת בר־און

לאשה

שבועון לאשה | laishamag | Laisha.xnet.co.il

עורכת אחראית ראשונה: חמדה נופך־מוזס ז"ל

עורכת אחראית: מרים נופך־מוזס

עורכת ראשית: קרינה שטוטלנד

עורכת משנה: תמר וינפלד
סגניות עורכת: גילת דרוראני, ליאורה שוסטר
עורכת גרפית: מיכל שרון

עורכת סטייל: מרב פרנק־הוכברג
עורכת אוכל ו"שף": רוני רבינוביץ
עורך תיירות, צרכנות ו"לגבר": צביקה בורג
עורכת בריאות, "קריירה" ו"אשת השבוע": גילת דרוראני
עורכת יחסים, "מלחשים" ותרבות: ליאורה שוסטר
עורכת ילדים וספרים: מאיה לוין
עורך עיצוב: איתי כ"ץ
עורכת אתר האינטרנט: שיגב פורת
סגנית עורכת אוכל ו"שף": דורית בכר־סולל
סגנית עורכת סטייל: אהובית רבי־גולן
עורכת דיגיטל ורשתות חברתיות: הילה רגב
עריכה ועריכת לשון: לילך ענבר
עריכת לשון: ליאורה כוחלני
תשבצים: חלי טוראל

עיצוב גרפי: אליסה אושמיאן, סוזי ברוך, צופית לוי־רימון, איה נח, הגר נפתליהו
אירים פורר, שרי פרל, גנאדי פצ'ולקין

מנהל מח' גרפיקה מסחרית: סרג'יו גבריאל

עיצוב מודעות: פאני רוסבי, ענבל כהן, סיון ריזברג, ענת ארנון

מנהל מח' פוטושופ: זהר דילברפרב

פוטושופ: אריאלה ארונסקי, מירב סיון, ג'ולי סימוניץ

כותבות: דפנה ארד, עירית ברנר־ביקסנשפן, שלי גרוס, דינה חלוץ,
יפעת מנהרדט, אורית מרלין־רוזנצווייג, עדי רשף, שרון רופא אופיר

משתתפים: תמר איל־להב, נעמה אמתי־פאר, אמנון בירמן, ד"ר צחי בן־ציון,
ליאת בר־און, מלכה גולדברג, סיגל גרוס, יעל גרטי, ד"ר אבי גריפל,
ד"ר צביה גרנות, איילת הירשמן, אפרת וכטל, ליאורה חוברה,
נועה לביא, שלומית לסקי, קרן נפתלי, יפה עירון־קוץ,
טובה קראוזה, פרופ' עמוס רולידר, צפורה רומן, פרופ' מוטי רביד,
ליאורה רוזנפלד־סופר, ד"ר אולגה רז, סימה שושן

צלמים: יניב אדרי, יעל אילן, יונתן בלום, גל חרמוני, איתן טל, דפנה טל,
שי יחזקאל, ניר יפה, דביר כחלון, בועז לביא, עדו לביא, נורן
ליובוביץ', אלכס ליפקין, דני לרנר, ששון משה, גילעד משיח,
טל ניסים, יוסי סליס, רונן פדידה, דניאל קמינסקי, אוהד רומנו,
איתמר רותם, טלי שני

שכר סופרים: לימור שרם
רכזת מערכת: נתי לנדאו
סטייליסטית ראשית: תמי ארד־ברקאי
מנהלת ארכיון: הילה ראכלין

מנהלת מסחרית: אתי הלדשטיין

מנהלת שיווק: מיכל צרפתי־אגם
עוזרות מנהלת שיווק: חן טירם־פרנקל, סיון סולומון
מנהלת פרויקטים מסחריים: טירן כליף־לוי
מנהלת מכירות תחום מזון: עינת ורטהיימר
מנהלת פיתוח עסקי: סיגל אשל־כהן
מנהלת הפקה: מיטל פרידמן
מנהלת מכירות: ענבר קודלובסקי
מנהלת מחלקת מודעות: רוני חסקי בר־אור
מזכירת המחלקה המסחרית: רינה איתן
בקרת איכות: יחיאל וייס, אליאס מוגייזל
ייצור: שגית דבורי



יו"ר ההנהלה: מרים נופך־מוזס
סגן יו"ר ההנהלה: יעקב נצר
מנכ"ל "לאשה": אלי כהן
סמנכ"ל: יורם קפלן
סמנכ"ל מכירות ושיווק קמעונאי: רועי דון

שירות לקוחות מנויים: 03-6933933, בין השעות 07:00-13:00. **מכירת מנויים:** 1-800-389-191
כתובת המערכת: רח' נח מוזס 1 ראשון־לציון, מיקוד 7511002. ת"ד 1138. **טלפון מרכזייה:** 03-6386969
דואר אלקטרוני: laisha@laisha.co.il **פקס:** 03-6386977;
מייל מח' מודעות: ad@laisha.co.il; **טל' מח' מודעות:** 03-6386962; **המו"ל:** "ניצן" בע"מ



LAISHA weekly magazine. 1 Mozes st., Rishon Lezion 7211002 ISRAEL. P.O.B. 1138, Rishon Lezion 7211002
Tel: 03-6386969 Fax: 03-6386922 laisha@laisha.co.il www.laisha.co.il



10 קושיות שתמצאו להן תשובות בגיליון

1. אז מה בעצם קרה בין אורטל עמר לבן־אל תבורי?
גרסתה המלאה של אורטל בראיון השער (עמ' 26), כולל תשובתה לשאלה שהציגה לה כתבתנו אורית מרלין־רוזנצוייג: נו, אז יש סיכוי לקאמבק?

2. איזו סלבית אוכלת מצות כל השנה?
סורו למדור מלחשים בעמ' 38, שם הסלבס מתוודים על מנהגי הפסח שהם מקיימים (ואלו שלא).

3. האם פרשת אפי נוה תפסה את אשתו, חני, בהפתעה?
לדבריה, לגמרי: בריאיון ראשון ובלעדי (עמ' 46) לכתבתנו אורית מרלין־רוזנצוייג היא אומרת: "אני שואלת את עצמי לפעמים אם חייתי בשקר ומי זה הגבר הזה שישן לצדי במיטה כל השנים... את יודעת מה כואב לי? אני מחזיקה מעצמי בחורה פיקחית, חדה וחזקה, ואני לא מבינה איך לא חשדתי בכלום. אני לא יודעת איך בכלל אוכל להאמין אי פעם במישהו אחר, כי אני כבר לא מאמינה בחושים של עצמי".

4. למי בחרה מילי אביטל לכתוב את "המכתב שלא נכתב"?
למתנדבת במרכז הסיוע לנפגעי ונפגעות תקיפה מינית שענתה לה לטלפון, אחרי שעברה תקיפה מינית, והזמינה אותה לביתה. מתנדבת יקרה, אם את מזהה את עצמך, אנא צרי קשר עם המערכת במייל laisha@laisha.co.il (למכתב של מילי ולעוד מכתבים מרגשים של מפורסמים בפרויקט "המכתב שלא נכתב VIP" – דפדפו לעמ' 56).

5. איך אפשר לנקות לפסח בלי לערב אקונומיקה?
כתבתנו שלי גרוס ממליצה על ניקיון וירטואלי (עמ' 99). תכלס, הרבה יותר מתאים לי מספונג'ה.

6. למה אנשים עושים היום פחות סקס?
לא תאמינו למסקנה של הסקסולוג ד"ר דניאל דריי: לדבריו, בני הזוג שוכבים פחות, כשהגבר עוסק יותר מדי במטלות הבית! "אנשים עושים היום פחות אהבה כי הרבה גברים מבולבלים. הם כבר לא זוכרים מה התפקיד שלהם במיטה", הוא טוען בריאיון זוגי שערכה איתו ועם אשתו סיון גורן כתבתנו יפעת מנהרדט (עמ' 100). "אני לא אומר שהגבר צריך להשתמש בזה כתירוץ לא לעזור בבית (הערת המערכת: חסר לו!), אבל אם זוג יכול להרשות לעצמו מבחינה כלכלית עוזר או עוזרת בית, עדיף שיעשה זאת".

7. מה עושים עם הילדים בחול המועד?!
אפשר לנסוע צפונה, לפסטיבל הצגות הילדים בחיפה (המלצות בעמ' 134), ואפשר להדרים לערבה, לפני שנהיה חם מדי (עמ' 150).

8. מה לובשות לשולחן הסדר?
למדור הסטייל שלנו (עמ' 159) יש מיליון רעיונות לכ–ו–ל–ן: לחובבות הלבן (מכפכפים ועד אוברול), הוורוד (על שלל גווניו), הפרחוני (תראו את נלי תגר ב"בית ספר לאופנה") ואפילו צבעי האדמה (לירז צ'רכי נסעה עד לבית גוברין כדי לדגמן).

9. אז כמה ביצים מותר לאכול בשבוע?
הממם, תלוי את מי שואלות, תלוי מתי שאלתן (כתבתה של סמדר כהן טרקל במדור הבריאות, עמ' 120).

10. ומי שטבעונית ולא אוכלת ביצים כלל, נגזר עליה לשבת בצד כשכולם אוכלים קינוח?
רק אם המארחים שלה התעלמו מכתבת הקינוחים הפסחיים האישיים האל־גנטיים של מיכל לוי־אלחלל בעמ' 206. הפנקוטה, יאמי!

זו שמאחלת חג שמח,
דנית שטאובר
עורכת ראשית

ישיבת מערכת רעיונות למחבוא מוצלח לאפיקומן?



דורית בכר־סולל, סגנית עורכת אוכל:
"תמיד מתחת לאף. בזמן שכולם מתרוצצים בחיפושים ברחבי הבית, האפיקומן מוחבא קרוב, מתחת לאיזו כרית בהישג יד".



אליסה אושמיאן, מעצבת גרפית:
"כשהילדים היו קטנים, היינו עושים להם חידון 'מצא את המטמון' בעקבות האפיקומן, עם רמזים שפוזרו ברחבי הבית ומפות שמובילות לפתרון".



לימור שרם, הנהלת חשבונות:
"כשהחבאנו את האפיקומן מעל המקרר, היינו בטוחים שזה לא יתגלה בקלות. בסוף הילדים מצאו גם את המחבוא הזה".



המכתב שלא נכתב

יש לכן מכתב שכתבתן כבר אלף פעם למגירה?
יש מישהו שכבר שנים אתן מתכתבות איתו בלבב?

שלחו אלינו את מכתבכן ותוכלו לזכות באירוח משפחתי! (פרטים בתחתית העמוד)

לשותפתי לדרכים הנוגדיות

אנחנו חברות נפש אמיתיות. כאלה שנפגשות אחת לחודש־חודשיים, ולא שומרות על קשר יומיומי. כל מפגש שלנו ארוך ועמוק כל כך, ששתינו לא נעמוד באינטנסיביות רבה יותר.

בשיחות שלנו שתינו חושפות את המחשבות הכי כמוסות (טובות ורעות), ומבלות כמה שעות בבועה חסרת שיפוטיות ומלאת הכלה ומילים טובות.

לפני כשנה התקיים אחד מהמפגשים האלה. שיתפתי אותך שאני בהיריון ראשון, ואת מצדך שיתפת שאתם מתחילים בטיפולי פוריות. כבדרך אגב אמרת שאת מרגישה גוש קטן בחזה. הרופא הרגיע אותך ושלח אותך לבדיקה קטנה, "כדי לוודא שהכל בסדר".

ביום שבו קיבלת את תוצאות הבדיקה נחרדתי לקבל ממך תשובה: "חרב עליי עולמי". לעולם לא אשכח את הרגע הזה. מאותו רגע התחלנו במסעות מנוגדים. את בחיסול הגידול שצמח בתוכך, ואני בטיפוח העוברית שגדלה בתוכי. אני תפחתי, את קטנת.

נדהמתי לגלות עד כמה את חזקה, אופטימית ונחושה. זכית בבעל מדהים, הורים מופלאים וחברים שהם משפחה. הם ליוו אותך, אבל הדרך כולה שלך. בחירתך לצעוד בעולם, תחילה עם פאה ולאחר מכן בלעדיה, אמיצה כל כך. היופי הפנימי והחיצוני שלך נחשף במלואו. גם בנקודות השבירה, גם בקושי, בכאב, במחשבות האינסופיות - כל מה שנבע מתוכך היה טוב טהור ונדיר. היכולת שלך ללוות אותי בהיריון בעוד שאת נלחמת על חייך, מעצימה אותך עוד יותר בעיניי. את האישה החזקה והמדהימה ביותר שהכרתי.

> יצאנו למסעות מנוגדים: את לחיסול הגידול, אני לטיפוח העוברית

לאחר בדיקות, טיפולים, ניסויים קליניים חדשניים ועוד ייסורים, נקבע המועד לכימותרפיה האחרונה שלך. בשלב זה כבר הייתי בהיריון מתקדם מאוד.

גם הפעם ליווינו אחת את השנייה - כל אחת חיכתה ל"סוף" שלה. פסענו שתינו בשערי בית החולים, כל אחת למחלקה אחרת, בכיוון מנוגד. יצאנו משם בראש מורם ובחיוך ענקי לקראת דרך חדשה ומרתקת. כל אחת התחילה במסע חדש של חיפוש, למידה והתמודדויות חדשות ומאתגרות. מאושרות שיש לנו אחת את השנייה, גם בפרק הבא.

אני אוהבת אותך, חברה יקרה שלי, ומאחלת לנו ללוות זו את זו רק במסעות טובים.

שלך,

חברתך

למי כתב דידי הררי את "המכתב שלא נכתב"?
לפרויקט החגיגי "המכתב שלא נכתב VIP" דפדפו לעמוד 56

איך כותבים אלינו? שלחו מכתב שלא יעלה על 500 מילה, אך לא פחות מ־400 (רצוי מודפס) וציינו את פרטיכם המלאים. אנחנו מתחייבים לשמור על סודיות מוחלטת. **הכתובת:** "המכתב שלא נכתב", רחוב נח מוזס 1 ראשל"צ, מיקוד 7511002, ת.ד. 1138, או דוא"ל mihtav@laisha.co.il. מגיעים אלינו מאות מכתבים, אבל רק אחד מתפרסם בכל שבוע (מכאן שאיננו מתחייבים לפרסם כל מכתב).

* האירוח הינו בחדר משפחתי, ללילה אחד בסוף שבוע, בסיס האירוח - כולל ארוחת בוקר. הרכב האורחים - עד זוג + 3 ילדים או עד 4 מבוגרים, השובר על בסיס מקום פנוי, לא כולל חגים, מועדים וחופשות בתי־ספר. בכפוף לתנאי המבצע


HAPPY HEARTS COLLECTION
Chopard
THE ARTISAN OF EMOTIONS - SINCE 1860



מה חשבתן על השער האחרון


Flora Nir טלי מורנו, שרופה עלייך. יפהפייה, מרגיעה, עם לב טוב


איציק גבריאל אחלה עיתונאית, אחלה אישה. בהצלחה טלי


נעמה-שירה לוי נדירה


yafitsela סטיילינג מהמם. כל כך פשוט וכל כך נכון ומדויק. כיף לראות

אנחנו ממשיכות לפנק אתכן באינסטגרם, ומעלות מדי יום חמישי שער נוסטלגי במיוחד. והפעם: **גילת אנקורי** בשער מפסח 1996, אז כיכבה כעידית לינוביץ' הבלתי נשכחת בסדרה "רמת אביב ג'". מי שהתלהבה מהפוסט היא כוכבת אחרת של הסדרה ההיא, **נועה תשבי**, שמיהרה להגיב: "התעלפתי!" אנקורי עצמה הגיבה: "באתי עם בגדים מהבית ושיער רטוב. ולא שלחתם מעצב שיער! לא ידענו מה לעשות, אז תקענו שתי סיכות וקיווינו לטוב". תשבי ענתה: "תמיד מושלמת את כפרה". חמודות.

רוצות גם? אל תשכחו לתייג אותנו @laishamag ו־#גםלישגיליוןלאשה





גיבורות הכתבות שלנו חורשות את אולפני הטלוויזיה: **מירב בוהדנה**, שנבחרה ל"סבתא הכי יפה בישראל", קפצה ל"חדשות הבוקר" של ניב רסקין בקשת 12.





ואילו **שקד צדיק** ו**נגה מגרם** שוחחו בתוכנית "פאולה וליאון" באותו ערוץ על האיחור באבחון בני נוער עם עקמת.

צילום: דניאל חכים, ענת מוסברג

אפשר את ה"לאשה" שלך?



מלי בן סימון חן, בת 44 מגדרה, מנהלת שיווק ומכירות, בזוגיות + 4
"אני כל כך אוהבת את 'לאשה'. מנויה כבר שנים. זאת ההנאה שלי, עם כוס הקפה". **מתחילה:** "ב'המכתב שלא נכתב'". **אוהבת:** "את מדור הורים וילדים, המדור של עמוס רולידר ו'מלחשים ש'". **מעבירה:** "לאמא שלי, ג'ולייט".



ג'ולייט חונדיאשבילי, בת 65 מלוד, פנסיונרית, נשואה + 6 ילדים ו־17 נכדים
מתחילה: "במדור הבריאות". **אוהבת:** "את מדור האופנה ואת מיני שף". **מעבירה:** "לחברה טובה של מלי, רלי".



רלי פהימה קפטה, בת 43 מגדרה, אשת שיווק ומכירות, נשואה + 4
מתחילה: "במדור האופנה ומדור שף". **אוהבת:** "את 'המכתב שלא נכתב'".

הקץ לשנור: ג'ולייט ורלי מקבלות מאיתנו מינוי לחודש מתנה, וגם למלי מגיע צ'ופר על הנדיבות - אוגדן מבית "לאשה". רוצות לספר לנו למי אתן מעבירות את הגיליון? כתבו לנו!!

יש לכן משהו להגיד לנו? שאלה על התשחץ? אל תשאירו שום דבר בבטן!
laisha@laisha.co.il | שבועון לאשה | laishamag

אסתר פלמן יסדה את עמותת "אנחנו משפחה" לזכר אביה, שהיה שותף להקמת "עזר מציון". בפסח הזה היא מחלקת תלושי מזון לעשרות משפחות של אלמנות ויתומים



צילום: יובל חן

גיל: 42 **מצב משפחתי:** גרושה
מגורים: גבעת־שמואל
העצה הכי טובה שקיבלתי: "להקשיב ללב ולא לרעשים מבחוץ, לא להתחשב ב'מה יגידו', ולא ללכת אחרי העדר".
העצה הכי גרועה שקיבלתי: "מה את צריכה את זה? קודם תקימי משפחה משלך".

"אני רוצה למצוא בן זוג שידע להכיל את הפעילות שלי ולהצטרף אליה. אם לא - אאמץ, לא אביא ילדים לבד. אני חושבת שכל ילד צריך אבא. מי כמוני יודע"

למה הקמת את עמותת "אנחנו משפחה"?

"לעילוי נשמת אבי, צבי פלמן, שהיה בעצמו איש חסד גדול והיה ממקימי 'עזר מציון' יחד עם ידידו הרב חנינה צ'ולק. אבי נפטר כשהייתי בת 29, אבל הכאב על לכתו, לצד המורשת של החסד והנתינה לזולת, הביאו אותי להקים לפני ארבע שנים וחצי את העמותה, שרוב פעילותה מוקדשת ליתומים באשר הם, בכל גיל, כי ליתמות אין גיל".

איך זה התחיל?

"חברה סיפרה לי על אישה שנפטרה מסרטן והשאירה ארבעה יתומים, בני 12–18. האב הפסיק לתפקד, לא היה מי שישים לב למה שקורה איתם, אז אימצתי אותם. לא אימוץ על הנייר, וגם לא לקחתי אותם אליי אבל דאגתי להם באופן שוטף, הלכתי לאסיפות הורים, לקחתי לרופאים כשצריך, לטיפולי שיניים, אחת הבנות הייתה צריכה גשר לשיניים בעלות של אלפי שקלים, אז מצאתי תורם. הנתינה הזאת הדליקה בי את האש להקים עמותה".

למה לא הצטרפת לעמותה קיימת?

"שקלתי את זה, אבל הגישה שלי קצת אחרת. למשל, חשוב לי מאוד לתת תלושי שי ולא סלי מזון, כדי שתהיה למשפחות האלה חוויה רגילה של קניות לחג".

מה את הולכת לעשות למען היתומים בפסח הקרוב?

"השנה נחלק תלושי מזון לעשרות משפחות, בסכומים שבין 500–1,000 שקל בהתאם למספר הילדים, ובנוסף ניתן סלי מזון לאנשים שלא יכולים ללכת לקניות. אני עורכת סדר פסח גדול בביתי, שבו, נוסף על המשפחה שלי, הזמנתי אנשים שאין להם איפה להיות. בגלל שאני לא יכולה לארח את כולם, אני מחפשת עכשיו משפחות נוספות שיסכימו לארח".

איך את מגיעה למשפחות האלה?

"זה עובר מפה לאוזן, אנשים ממש בוכים כשאני שולחת להם את תווי השי. אתמול כתבה לי אלמנה ואם לשלושה: 'אני בהלם, אין לי שקל לעשות את החג, ופתאום את מופיעה. אלוהים, מאיפה באת לי? חשבתי שהחג הזה אבוד'".

בכמה משפחות מדובר?

"אנחנו עמותה צעירה, עוד לא מכירים אותנו מספיק והתרומות בהתאם, אז השנה לצערי לא אוכל לעזור ליותר מכמה עשרות משפחות, מקווה להגיע למאה. אני מקבלת עוד ועוד פניות ממשפחות, מקווה שעד החג כבר יהיה לי כסף לעזור לכולם".

מאיפה מגיע הכסף?

"הכל מתרומות. אנשים שומעים עליי ומגיעים אליי בעצמם. לא מזמן עשיתי סעודת פורים, שבה השתתפו יותר ממאה ילדים יתומים, וגיליתי שיש כל כך הרבה אנשים טובים. מישהו תרם משלוחי מנות, אחר תרם דמי פורים של 50 שקל לכל ילד, ועוד אחד נתן לי שקית של הפתעות ומשחקים. אנשים הגיעו מכל הארץ וכשבעל האולם ראה את האירוע, הוא לא רצה לקחת ממני שקל".

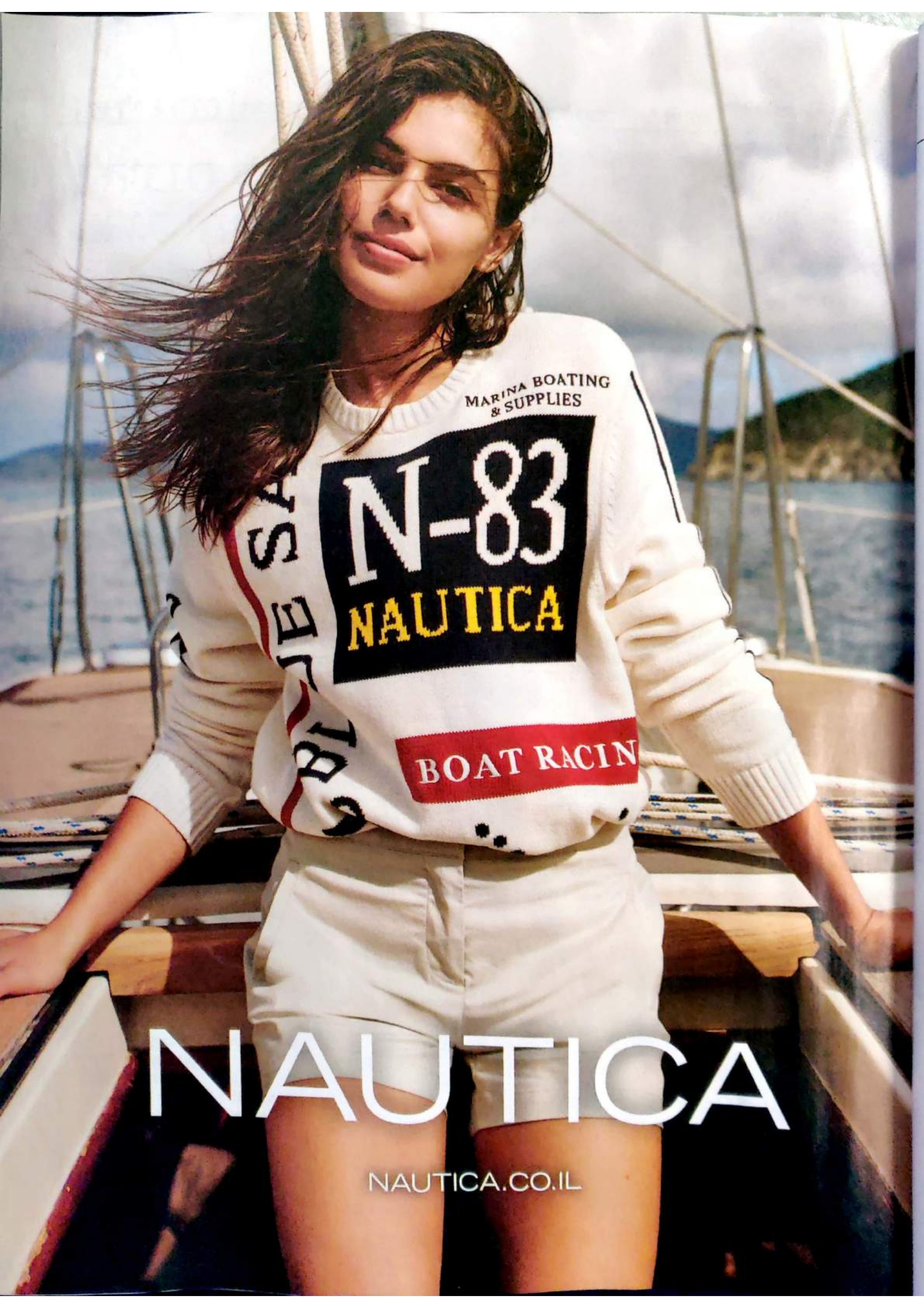
מה את עושה לפרנסתך?

"אני עוסקת בתיווך דירות ושיווק פרויקטים. אני גרושה ללא ילדים, נולדתי וגדלתי בבני־ברק, הוריי התגרשו כשהייתי בת 14, אמא שלי התחתנה מחדש ואני נשארתי עם אבא שלי. כולם אומרים לי: 'את עוזרת לכולם, מה עם משפחה משלך?' אבל אני לא חושבת שיש קשר".

ובכל זאת, מה עם משפחה משלך?

"אני מאוד רוצה ילדים משלי, ואני יודעת שבעזרת השם יהיו לי. התחתנתי בגיל 33, ומההתחלה ראיתי שזה לא יעבוד אז נמנעתי. יש לי הרגשה שאהיה אמא. אני רוצה למצוא בן זוג שיֵדע להכיל את הפעילות שלי ולהצטרף אליה. אם לא, אז אאמץ, לא אביא ילדים לבד. אני לא חושבת שזה נכון, לא בגלל מה יגידו, אלא בגלל שכל ילד צריך אבא. מי כמוני יודע".

דינה חלוץ


MARINA BOATING
& SUPPLIES
N-83
NAUTICA
BOAT RACIN
NAUTICA
NAUTICA.CO.IL



שלי גרוס | מסמנת דברים שאפשר בלעדיהם, אבל נעים יותר איתם

להיכנס לאביב ברגל ימין (ולאט)

מסקנות מעלעול בספר "אורטו", של מעצבת האופנה אילנה אפרתי ובתה, אור רוזנבוים



אורטו, 120 שקל, להשיג בחנות של אילנה אפרתי, דיזנגוף 266 ת"א או דרך המגזין האינטרנטי masaot.com (עלות משלוח: 20 שקל)

לפני כמה שנים טובות, כשהייתי כתבת האופנה של "ידיעות אחרונות", יצא לי לראיין את מעצבת האופנה אילנה אפרתי. אפרתי אמרה אז משפט ששינה את הדרך שבה אני מסתכלת על אופנה ובחירת בגדים: "אני מעצבת אופנה שאפשר להיקבר בתוכה", היא אמרה. היא התכוונה לומר שהבגדים שלה עשויים מחומרים טבעיים, כאלה שבסוף חייהם יוכלו לחזור לאדמה. חשיבה קדימה, נוכחות ברגע, חיבור בין בגדים לאדמה, כל אלה נוכחים גם בספר "אורטו", שיצא לאור בסוף מרץ ושאותו כתבה עם בתה, ההיסטוריונית ד"ר אור רוזנבוים (שלפני שפנתה לאקדמיה הספיקה ללמוד גם בקורדון בלו בפריז). הן מתגוררות לסירוגין בתל־אביב, בלונדון ובכפר בין גבעות אומבריה באיטליה, שם מטפחת אילנה גן ירק אורגני, "אורטו", בשפת המקום. הספר עוקב במשך שנה אחרי גן הירק. הוא מתחיל באביב ונגמר באביב, כאשר כל פרק הוא חודש בשנה, עם תמונות שצולמו במהלכו, ירקות וצמחים עונתיים, סיפורים ומתכונים.

קרוב ומקומי: "השטח שעליו נמצא הגן שלנו ממוקם ממזרח לבית, כדי שיוכל לקבל את האור בבוקר. הוא גם קרוב מאוד למטבח, כך שהירקות עוברים אפס קילומטר בין הגינה לבית", אומרת לנו אילנה.

לגדל את האוכל של עצמך: "אין טעם לעשות רומנטיזציה לחיים באיטליה, גם שם אנשים גרים בערים וממהרים כל הזמן, אבל הם אוהבים שיש להם את הפינה הקטנה שלהם, שבה הם מגדלים ירקות בעצמם".

חשיבה קדימה: כשאילנה נשאלת למה לא בחרה לכתוב על בגדים, היא אומרת, "אני לא בספרות של מה נחשב מודרני. הבגדים שאני מעצבת ולובשת הם בשירותו של הטווח הארוך. בדיוק כמו גן הירק".

פרקטי ואסתטי: "מבחינתנו, גידול ירקות הוא גם חוויה אסתטית", אומרת אור. "אצל האיטלקים לא עושים שום דבר סתם. למדנו מהם איך לבנות תמיכה לעגבניות. כל פעולה מלווה בחשיבה אסתטית".

להסתכל על האור: "כל כך הרבה מאיתנו חיים בווילונות מוסטים ולא מודעים לאור המשתנה במשך היום ובמשך השנה. לאור יש איכויות, יש לו נוכחות. אני צדה את האור".

להאט: הרבה ספרי בישול מצולמים במהלך כמה ימים מרוכזים. לא הספר הזה. התמונות צולמו ונאספו במשך כמה שנים, והתחושה שהאטיות הזו מספקת היא של עומק. "להאט. לחשוב על מה שלובשים. על מה שאוכלים. החיים שלנו מאוד מהירים וצריכים איזון".

ועוד משהו: "הייתי רוצה שאנשים ייקחו את הספר איתם בתיק", אומרת אילנה. "זה לא ספר שנועד שיניחו אותו על שולחן הקפה. זה ספר שאת רוצה שיהיה לידך, כי הוא נותן את התחושה שיש לנו את הכוח לעשות שינוי בחיים".

משפרי מצב רוח



לאסוף את השיער כמו פריזאית

קו האקססוריז לשיער של סילביין לה הן (Sylvain le hen), מעצבת השיער הפריזאית שעבדה עם השמות הכי גדולים בעולם (אנני ליבוביץ', קרל לגרפלד, ז'אן פול גוטייה), הגיע לארץ. הכל מיוצר בעבודת יד בצרפת.
250 שקל, סרפן, זכרון־יעקב 10 ת"א וב־sarafan-tlv.com

אביב בסלון

בדים בצבעים שפותחים את הלב בשיטת אריגה שמאפשרת לייצר דוגמאות במראה תלת־ממד, קלים לניקוי במים (הבדים מוגנים מפני צרות שונות, מבוץ ועד קטשופ וטושים).
אימוג'י, מ־139 שקל למ"ר, עילית הלבשה לבית, הרצל 37 ת"א



ג'ינס ידידותי לסביבה

מיתרונותיו של הג'ינס הזה: מחמיא (גם במידה 44), מחירו ידידותי והוא עשוי מכותנה וסיבים סינתטיים שהופקו מבקבוקי פלסטיק, כך שהקנייה מלווה במצפון נקי.
אקו ג'ינס (בגזרת סקיני ובוט קאט), 170 שקל, ברשת גולף



התאמה מושלמת

האם זה מקרי שהמלכה הבלתי מעורערת של הארון היא הפתרון המושלם ללבישה בעונה הכי שווה? נראה שלא

כן, כן, חולצה לבנה, כולנו יודעות למלמל מתוך שינה שאנחנו חייבות חולצה לבנה. זו קלישאה, אבל זו קלישאה נכונה, מה גם שתמיד אפשר לבחור אחת עם קטע, ולא סתם אחת.

תשאלי את עצמך: מה מריל סטריפ בוחרת ללבוש כשהיא מצטלמת לשערים?

איך לובשים אותה? הפתרון הקל: עם מכנסיים שחורים. כשהחולצה היא לא חולצה לבנה מחויטת רגילה, אף אחד לא יחשוב בטעות שאת המלצרית. על ויקטוריה בקהאם: בלי כפתורים, עם שרוולים מתרחבים

חולצה אחת שנראית כמו שתיים. נינה ריצ'י

עם עניבה מובנית. מארק קיין

120 שקל, ריזרבד



חולצת כפתורים שהיא גם חולצה חושפת בטן. אשלי גרהם



249 שקל, H&M Studio



355 שקל, COS, קניון TLV ת"א



578 שקל, סאקס

* עוד סגנונות של חולצות לבנות שיעשו לך את החג, בשבוע הבא ב"בית ספר לאופנה"

צילום: רן גולני, אודי דגן, אסף לוי, ניר יפה, עדי גלעד, GettyImages IL / Tristan Fewings, Stefan Knauer, Pascal Le Segretain, Dia Dipasupil

מרב פרנק־הוכברג | מלמדת איך לקנות כמו עורכת אופנה



מחפשת שמלת כלה אלטרנטיבית? זאת מזכירה את דמותה של ביאנקה ג'אגר ושל עוד נערות זוהר מיתולוגיות מהסבנטיז.
כמה ואיפה: שמלה, 2,950 שקל, ברשת מאיה נגרי.



מידות: 42-36

גוון הטופי החושני פלוס עיצוב רטרו שמצטט מסנדלים גבריים עושים לי את זה.
כמה ואיפה: 590 שקל, אלן רובין, רבי פנחס 4 יפו וב־ellenruben.com



בעצם, מה מפריע לנו להגיע לשולחן החג לבושות כמו בר? שכן מראה כולל בלבן נראה חגיגי גם כשהוא מבוסס על פריטי בייסיק וג'ינס.
כמה ואיפה: גופייה, 20 שקל, ג'ינס, 150 שקל, ז'קט ג'ינס, 190 שקל, ברשת הודיס.



חתימת היד של סבינה מוסייב כבר ניתנת לזיהוי: הבד המקומט זוכה זה כמה עונות לאהדה רבה אצל הלקוחות והקיץ הוא מעוצב בגזרה נשית עם קריצה סקסית עדינה.
כמה ואיפה: טופ, 490 שקל, חצאית, 590 שקל, רבי פנחס 3 יפו ובאתר sabinamusayev.com
עוד משהו: שרוך הכיווץ הזה הוא שיחוק ממזרי, נכון?



כמה מגניב זה מסגרת עם פאייטים, מ־1 עד 10? אני שומעת אתכן! 1,600 שקל, פורלה ב"אופטימוריה" חיפה, "ד"ר שלו" ת"א, "אור העין" פתח־תקווה, "מבט ראשון" ראשון־לציון ועוד



גיבר מדר היפהפייה עונדת צמיד ממחלקת הרושם: סליל רחב מזהב לבן 18 קראט ויהלומים עדינים קטנטנים, וגם שתי טבעות "פרסה", שהן טרנד צעיר ולוהט בעיצוב תכשיטים.
כמה ואיפה: צמיד סליל, 151,380 שקל, טבעות עם יהלומי טיפה, 4,823 שקל ו־8,225 שקל, ברשת פרני, padani.co.il



לאלה שזוכרות את הימים שכפתורים מיוחדים היו חתיכת דבר, הנה זה חוזר, וסוג של מחמם את הלב.
כמה ואיפה: טוניקה, 230 שקל, ברשת קרייזי ליין.

ועוד מטרנד הטבעות הפתוחות: אחת שמדמה את גרמי השמיים ומשלבת פנינים ויהלומי קוניאק.
כמה ואיפה: טבעת זהב 18 קראט, 13,470 שקל, ברשת ה.שטרן.





בוטיק חדש מכנס של מותגים נחשקים שפאשניסטות ידעו לזהות, וליקטה אותם מסביב לעולם הסטייליסטית שירן מניה. בתצלום, שמלות עם שמץ של ויקטוריאניה שהגיעו מאוסטרליה.
כמה ואיפה: טופ, 790 שקל, חצאית, 1,850 שקל, שמלה, 2,450 שקל, SIR ב־CLARITY THE LABEL, יונה הנביא 25 ת"א.

לחולצה יש רוכסן ש"שיניו חבויות בקונטרסט שחור בחלקה הקדמי", מתארת המעצבת עינב צוקר, והיא תחובה במכנסי ג'ינס "בגובה מותן גבוה ובגזרת רגליים ישרה".
כמה ואיפה: חולצה, 395 שקל, ג'ינס, 590 שקל, zuckerstudio.com
עוד משהו: תפגשי את החולצה בעמוד 168, כחלק מהצעות לבוש כוללות בסגנון חגיגי.



צילום: שי כהן/ארבל, תום מרשק, דודי חסון, איליה מלניקוב, אייל נבו, שי יחזקאל

יעל גרטי | משוטטת, מגלה ומשתפת

yaelgarty@gmail.com

קלקר ממוחזר. שיילה קרפוביץ' מקיבוץ בית־השיטה עבדה בחברה שמייצרת תפאורות דקורציה מקלקר לעסקים, והחליטה לנצל את השאריות. בארבע השנים האחרונות, היא חותכת אותן במכונת חיתוך לפי שרטוט שהיא יוצרת במחשב, משייפת, מצפה בטיח סלע וצובעת. כך היא יוצרת פסלי חיות כמו ג'ירף וינשוף (80–220 שקל) וגם עציצים בדמות נשים (238 שקל, כולל צמח).
054-6754007 | sheila.co.il | חיי מדף – פיסול דקורטיבי



תאורה. בזמן שלמד עיצוב תעשייתי בבצלאל, פגש צורי גוטליב את קטרינה ברנר מגרמניה, שהגיעה במסגרת חילופי סטודנטים. לפני שבע שנים הם החליטו להקים את "סטודיו ויהי", שמציע גופי תאורה טבעיים העשויים מפורניר, עץ בגרסתו הדקיקה, ומעוצבים בהשראת צורות מן הטבע. "הרעיון הוא להכניס קצת נשמה הביתה בתוך כל העולם המודרני", אומר צורי. 500–3,000 שקל.
050-2120214 | studiovayehi.com



תערוכה. "רקפות: צומח, מקום, משל" היא תערוכה המשותפת למוזיאון ישראל ולמרכז האוניברסיטאי "דעת המקום". היא מציגה את גלגוליו של הציור הבוטני בישראל, מראשיתו כציור מדעי ועד לאמנות העכשווית, שבה עולם הצומח נטען במשמעויות אישיות ולעתים גם בביקורתיות ופוליטיות. בתערוכה משתתפים לארי אברמסון, דפנה קפמן, אליעזר זוננשיין, פסי גירש ועוד. בית טיכו, ירושלים. עד 1 בנובמבר, הכניסה חופשית.
bit.ly/2WAg90V



תכשיטים. סול חזן מרמת־גן, בוגרת לימודי עיצוב תכשיטים ב"שנקר", מעצבת בתוכנת תלת־ממד ומדפיסה מודל, שאותו היא יוצקת בזהב או בכסף. הקולקציה שהשיקה מאוד מינימליסטית ומוקפדת, כבדריה, וכוללת שרשראות, טבעות, צמידים ועגילים במחירים שבין 300 ל־700 שקל לתכשיטי כסף, 1,000–2,500 לזהב (ו־7,000 לתכשיט הכולל יהלומים). 053-3322213
Solon'j jewelry design
solonj.studio

צילום: מיכאל פיש, קובי ספס, אריאל מדינה, פסי גירש, שחר תמיר



גלריה. עדנה פיורקו ואסתי קהתי החליטו להקים גלריה, וצירפו אליהן שמונה אמניות נוספות מרחבי הגליל והגולן. כשחיפשו מקום עם תנועה תיירותית ערה, הפור נפל על מבנה אבן יפהפה בעכו העתיקה. בגלריה השיתופית, ART192, הן מציעות מוצרי קרמיקה וזכוכית, תכשיטים מנייר ממוחזר ועוד, וכל אחת מהן גם מוכרת בחנות. הגלריה ממוקמת ליד חאן אל־עומדאן, בסמוך לכניסה למנהרת הטמפלרים.
04-8283955 | ART 192
סגור בימי שני.

כדאי גם לבקר בתערוכת הגרפיקה של סלבדור דאלי, הכוללת 30 יצירות מקוריות. Altmans Gallery, רוטשילד 1 ת"א. עד 26.4. הכניסה חופשית. לפרטים: altmansgallery.com

בזמנך החופשי | צפינו, קראנו וחזרנו עם שורה תחתונה



זוג ספרדי, במאי איראני. בארדם וקרוז

סרט: "כולם יודעים"

הזוג המושלם פנלופה קרוז וחוויאר בארדם בסרט משותף

נכון שפעם היו אומרים לתלמידות ולתלמידים "ממך ציפינו ליותר" (אני מקווה שכבר לא אומרים את זה)? אז זה מה שמתחשק לי להגיד לאסגאר פרהאדי, הבמאי של "כולם יודעים". סרטיו הקודמים, "פרידה" ו"הסוכן", זכו להצלחה גדולה (וגם בפרסי אוסקר), והנוכחי נופל מהם. זה לא שהוא ממש גרוע, אבל, אם נלך על עוד קלישאת בית ספר, מדובר בפוטנציאל לא ממומש.

הבמאי האיראני ביים הפעם סרט ספרדי, אפילו מאוד ספרדי: מככבים בו הזוג המושלם פנלופה קרוז והוויאר בארדם, והוא מתרחש כולו בקלישאה של חיים בכפר ספרדי – עם הרבה קרובים וחברים וכיכר מרכזית וכרם לא רחוק. פנלופה היא לאורה, שמגיעה לבית ההורים עם שני ילדיה – מתבגרת תוססת וילד צעיר – לרגל החתונה של אחותה. לקראת סוף האירוע, בשלב שבו הכל אלכוהול וריקודים, מתברר שקרה משהו לבתה. במהלך הניסיון לפתור את המצב צפים סודות משפחתיים, כאלה שאולי לא "כולם יודעים".

הבעיה של הסרט היא שכסרט מתח הוא לא באמת מותח או משכנע, וכדרמה משפחתית הוא לא באמת מרגש. מצד שני: זה לא סרט משעמם, וכמו שבאמת כולם יודעים: קרוז נהדרת ובארדם הוא סוג של שלמות.

רוני רבינוביץ



ספר: "בגד מאש"

מותיר חותם הרבה אחרי שהקריאה מסתיימת

אנא עוברת דירה. בין הארגזים הישנים היא מוצאת עדויות ליחסים שניהלה בצעירותה עם ליאורה, בעלת הבית שלה, ומשחזרת את ההיכרות: לפני כ־20 שנה ליאורה, אישה ערירית על סף עיוורון, ביקשה ממנה להקריא למענה ספרים תמורת תשלום. משום מה, נערי ונערות קריאה בספרים ובסרטים פירושם תמיד יחסים אפלים. במקרה הזה אפלים במיוחד, כי אנא כותבת תזה על כישוף – וליאורה מתגלה כסוג של מכשפה. במקום להאיר את עולמה של ליאורה, אנא נסחפת לחושך שלה.

אנא וליאורה הן לפעמים חברות, לפעמים זוג, לפעמים אמא ובת. בנובלה השנייה, "שולי הספר", הגיבורות הן אם ובת של ממש. האם דמנטית, עוברת למוסד, ובתה מחליטה להתמסר לה עד הסוף בכל מובן ולגור איתה שם. "אנחנו ביחד, שתי תודעות פצועות, אמי והגורה שלה, בעלי חיים שננטשו לרבוץ במערה ולא יראו עוד אור יום", אומרת הבת.

מיכל בן נפתלי, זוכת פרס ספיר על "המורה", מתארת את היחסים בין אנא לליאורה, ובין האם לבת, ביד אמן. הכתיבה שלה מותירה חותם הרבה אחרי שהקריאה מסתיימת.

כתר, 176 עמודים.

מאיה לוין

הצגה: "אניהו"

היצירה של אתגר קרת היא הלהיט התורן של התיאטרון

ההצגה "אניהו" מוגדרת כ"קומדיה רומנטית פרועה", וכדאי להוסיף גם מטורפת והזויה. אבל בקטע טוב. ההצגה, המבוססת על "השמנמן", סיפור קצר של אתגר קרת, עובדה למחזה על ידי רוני סיני וקרת עצמו, שהיטיבו לתאר את העלילה באלה המילים: "סיפור אהבה רגיל. בחור תל־אביבי, מציל בבריכת שחייה, מתאהב בנערה רגילה. נכון, רובצת עליה קללה. כלומר, בלילות היא הופכת לגבר, אבל מה לעשות, אף אחד לא מושלם. בעוד המציל יוצא להצילה באים לעזרתו נגן פוסט־טראומטי, אמא פוסט־אופטימית והרופא שהרג את אביו. בסופו של דבר, זהו באמת סיפור אהבה רגיל שבו האהבה כמובן מנצחת. השאלה רק את מי".

מדובר בפנטזיה מודרנית וקסומה, שנעה בין קומדיה, פארסה ודרמה, עם מוזיקה מקורית מופלאה של יוני רכטר. הבמאית שירילי דשא דילגה בקלילות בין הז'אנרים והעמידה הצגה מודעת לעצמה, וזה מתבטא גם בסדרת תפקידי דומם, כמו עץ או המזרקה של אגם בדיזנגוף, שמגלם בכישרון רב שהם שיינר.

אודי רוטשילד מושלם כגיבור, אניהו; אביגיל הררי מדויקת כמורה היפה והעדינה, שפה ושם מתפלק לה קולו של מוריס פומפה (אלון דהן), הגבר הגס והדוחה שהיא הופכת להיות בלילות; נדב אסולין הוא הרצל הערס; אלי גורנשטיין – הרופא המטורף; איה גרניט־שבא בתפקיד האם הנוירוטית – וכולם יוצרים יחד את מה שמסתמן כלהיט התורן של התיאטרון.

הקאמרי, **משך ההצגה: שעה וחצי ללא הפסקה.**

דינה חלוץ



דהן, רוטשילד והררי. הזוי, בקטע טוב

צילום: יוסי צבקר


להיראות מידה פחות
ב- 60 שניות


טופ: צימרמן לפקטורי 54, פרחים: Ossiflowers

אהבתי את בן־אל באמת. אני עדיין אוהבת אותו

הדיכאון אחרי לידת בנה. הטיפול הזוגי שנכשל. היום שבו הזמינה משטרה. הדמעות בבית המשפט. והחיים החדשים כאם חד־הורית.

הפרידה של **אורטל עמר ובן־אל תבורי**, חודש וחצי אחרי לידת בנם, הסעירה את המדינה. עכשיו עמר מספרת בפירוט על השתלשלות כל האירועים שהובילו לפיצוץ ביחסים. "זוגיות זו העבודה הכי קשה בעולם. עברנו משבר גדול, ולא צלחנו אותו"

אורית מרלין־רוזנצוייג

צילום: שי פרנקו

סגנון: מעוז דהאן

ערב שבו חגגה אביבה תבורי את יום הולדתה, לפני כחודש, אורטל עמר סבלה מדלקת בסינוסים ושיעול חריף. כמה ימים קודם הזמינו אותה חבריה של תבורי למסיבת ההפתעה לכבודה, והיא אישרה הגעה בשמחה. ביום עצמו לא ידעה כיצד תוציא את עצמה מהבית, חולה, בידיעה שגם צלמי עיתונות יחכו שם. לבסוף הלכה, ומיד בכניסה התרחש המפגש שכל התקשורת חיכתה לתעד, בין עמר לבן־אל תבורי, בנה של אביבה, שעברו פרידה כאובה ומתוקשרת חודש וחצי לאחר שנולד בנם.

"ידעתי שיכול להיות שזה יהיה מביך", משחזרת עמר, "אבל התעלינו על עצמנו. אמרנו שלום יפה ודיברנו כמה מילים. התלבטתי אם ללכת, אבל אמא שלי אמרה לי, 'אם לא היו צלמים, היית הולכת?' עניתי, 'כן, לא הייתי חושבת פעמיים'. אז היא אמרה, 'אם ככה את חייבת ללכת. ההתעניינות הזו תחלוף, ואביבה תישאר שם לנצח'. זה נכון, אביבה היא הסבתא של הבן שלי. היה לי חשוב לכבד אותה ואני שמחה שהלכתי. היא סבתא מהממת שעוזרת המון, מבינה ומכילה".

לא הכרתי את עצמי

"היית מאמינה שתראי אותי שוב כל כך מהר?" שואלת עמר (28) ומתיישבת בג'ינס וסווטשירט בבית הקפה השקט בצפון תל־אביב. זו שעת ערב מאוחרת, והיא אחרי יום עמוס ורעבה. לפני כמה ימים סיימה את ארגון הדירה החדשה שלה בקומה ה־60 של אחד המגדלים ברמת־גן, וגם הצטלמה לקמפיין ראשון אחרי הלידה. "כל כך הרבה השתנה מאז הפגישה הקודמת שלנו", היא מחייכת, ומתכוונת לריאיון הקודם שלה ב"לאשה", כשהיא בשלהי הריונה הפוטוגני, מאוהבת עד הגג בבן הזוג שלה, בן־אל (27) – היא, אגב, קוראת לו בן – ומחכה ללידה, בלי יותר מדי מחשבות על המחר.

אז מה בעצם קרה? זו השאלה שכל הטוקבקיסטים בישראל ניסו לענות עליה. תקציר האירועים, למי ששהה על הירח בחודשים האחרונים: זמן קצר לאחר הלידה דווח כי בני הזוג חווים משבר בזוגיות, וכי תבורי עזב את דירתם המשותפת. באמצע פברואר דיווחו מרורי הרכילות שתבורי הגיע לדירה, גילה שעמר החליפה את הצילינדר, הזמין פורץ, והיא, בתגובה, הזמינה משטרה. זמן קצר אחר כך התקשורת תיעדה אותם צועדים, כל אחד בנפרד, אל בית המשפט, בדרך להסכם שיסדיר את המזונות.

לפי עמר, במהלך ההיריון לא היה שום רמז לצונאמי שעומד להסתער על חיי השניים. "היה לי היריון מושלם", היא נזכרת, "הייתי קלילה, התאמנתי ועבדתי עד הרגע האחרון, הכל היה פרפקט. בן אמר, 'אני מפחד, אנשים אומרים לי, תדע לך שעכשיו הכל טוב, אבל יש דבר כזה דיכאון אחרי לידה ואתה צריך להיות קשוב יותר'. הוא חשש שאחווה דבר כזה".

אולי זו הייתה נבואה שהגשימה את עצמה: עמר אכן חוותה דיכאון קשה לאחר הלידה, שהסימנים לו החלו כבר בלידה עצמה. בערב הלידה



הכתובת לא הייתה על הקיר. בן הוא לא הטיפוס של איזה זמר בוגדני כמו שכולם חושבים. הוא היה איתי שלוש שנים, פינק אותי, דאג לי. היינו בלתי נפרדים







העניין של המשטרה היה טעות, ואני מבטיחה לעצמי - זה לא יקרה יותר. איזה טמטום! על הפנים! התבאסתי על עצמי מאוד אחר כך, אבל כשאת באמוציות את עושה שטויות

היא עוד יצאה לסרט עם חברות, ואז הרגישה שיורדים לה המים. בחדר הלידה פגשו בני הזוג את אמא של עמר ואת פולה בליק, הקוסמטיקאית שלה, שהבטיחה להגיע לעזור וקיימה ("היא הייתה הדולה שלי, בכל ציר עשתה לי מסאז' וממש יילדה אותי").

● **מתי התחילו הדברים להשתבש?**

"כשהרופא הודיע שצריך להשתמש במלקחיים, כי יש עצם אגן שמפריעה לתינוק לצאת. זה היה רגע מאוד מלחיץ וכואב. כל הלחי של הילד הייתה כחולה. מהרגע שהוציאו אותו, הייתה לי נפילת הורמונים קשה. לא הפסקתי לבכות, הייתי כאובה. הרגשתי כמו שק. לידה אמורה להיות רגע מדהים, ואני הרגשתי כאילו מנתחים אותי עכשיו. הביאו לי את תו כדי להיניק, ואני רק רציתי להיות לבד. הרגשתי שכל התהליך צריך להיות יותר קסום".

● **איך נראה היום שאחרי הלידה?**

"היה לי מאוד קשה. לא עניתי לטלפונים. אחת החברות שלי פשוט הגיעה לבית החולים בלי לשאול, ואמרה, 'בואי להתקלח'. בבוקר אחרי הלידה התקשרו אליי מהתינוקייה ואמרו: 'היי, יש לך פה תינוק שמחכה לך', ואני חשבתי, 'אמא'לה, רגע, אני צריכה להתרגל לזה'".

● **לא יכולת שאת אמא?**

"לא עיכלתי ולא הבנתי כלום. בלילה הראשון אחרי שחזרנו הביתה, אני ובן נשארנו איתו לבד. את יודעת כמה טעויות עשינו? שאבתי חלב ונתנו לו בבקבוק, ובן אומר לי 'הוא נחנק', ואני אומרת 'זה בסדר'. לא הצלחתי להאכיל אותו ולא הבנתי למה. יום למחרת הגיעה המטפלת של מיכל הקטנה כדי לעזור לנו, ואמרה, 'אתם לא רואים שהפטמה לא מותאמת לגיל שלו?' היינו הכי הורים טריים שאת יכולה לדמיין בעולם, שלא לדבר על הרגע שבו לא ידענו איך מחברים את הסלקל לרכב, כשהייתה לו צהבת והיינו צריכים להסיע אותו לבדיקות".

● **מתי הבנת שאת סובלת מדיכאון אחרי לידה?**

"זה לקח זמן, אבל הדיכאון היה קשה מאוד. אחרי הלידה הבית התמלא אורחים, מלא בלגן, ואני הכי הייתי צריכה את השקט שלי. כאב לי מאוד הגוף. בכל פעם שהייתי צריכה פיפי, הייתי בוכה למה זה כואב לי ככה, למה זה קורה לי. פתאום גם הבנתי שהספונטניות הסתיימה. מאישה שכל ערב יוצאת מהבית, חיה, הפכתי למישהי שצריכה לבקש מאנשים לשמור על הילד אם היא רוצה לצאת לרגע. חשבתי, זהו, זה יהיה ככה כל החיים, אין אורטל של פעם, מה אני עושה?

"עברו לי מחשבות קשות. פחדתי אימים להישאר עם תו לבד. אם בן היה יוצא לכמה שעות, הייתי קוראת לאביבה. לא התחשק לי להחליף בגדים. לא אכלתי ולא שתיתי, ולא הצלחתי להירדם גם כשבן הביא מטפלת לילה. כתבתי לרופא שלי, 'עוברים עליי ימים קשים, לא יודעת איך להתמודד'. בן אמר לי, 'את כזאת אישה חזקה, למה את נשברת?' הוא ציפה שאני אהיה הכי ג'דאית ושהכל יהיה לי בקטנה. אני מודה, גם אני לא הכרתי את עצמי".

המשבר לווה גם בקושי של עמר עם נושא ההנקה. "נורא רציתי שהוא יינק ממני, אבל הייתי

שמלה: מתן שקד



לא ישנתי עם בן־אל כבר ארבעה חודשים. לא חיבקתי אותו כמו שצריך. משהו כן נשכח, אבל אני רואה את תו כל יום ונזכרת, כי הוא דומה לו

כל כך כאובה. נלחמתי בעצמי. כעבור חודשיים נגמר לי החלב. את לא מבינה איזה נקיפות מצפון היו לי ביום שנתתי לילד את הבקבוק הראשון עם תחליף חלב. הרגשתי כאילו שאני נותנת לו רעל. היה לי קשה. רציתי להיות האמא הכי טובה".

● **מי היה סביבך?**

"החברות שלי עטפו אותי, וגם אמא שלי ואביבה. אביבה ראתה אותי בוכה, ואמרה לבן, 'זה טבעי, היא חווה דיכאון'. רוב האנשים לא מסוגלים להגיד את המילים 'דיכאון אחרי לידה', כי מן הסתם ברור שזה הדבר הכי טוב שקרה לאישה, וזה באמת הדבר הכי טוב שקרה לה, היא פשוט עוד לא מבינה את זה. בעבר, כשאישה הייתה יולדת, הנשים של השבט היו עוזרות לה והיו נותנים לה מנוחה. בעידן של היום לא נותנים לאישה את האופציה לנוח רגע, ודיכאון היא מילה אסורה".

● **איך תפקד בן־אל?**

"בן היה מדהים. לילות שלמים הוא היה עם תו כדי לתת לי לישון. הוא אבהי מאוד והוא מהמם עם תו. בגלל הקשיים שחוויתי, הוא יודע הכל, כמה הוא אוכל, מתי הוא עושה גרעפס, הייתה לו סבלנות. ועדיין, אי־אפשר להטיל על גבר את כל המשימה. אני, בשלב מסוים, הטלתי עליו הכל כי קרסתי. יכול להיות שהלחיץ אותו לראות אותי קורסת".

● **פנית לעזרה מקצועית?**

"לא הספקתי. הדיכאון שלי היה קצר יחסית, כי פתאום נכנסתי ללופ של פרידה".

צריך שניים לטנגו

היו מי שטענו שהכתובת הייתה על הקיר ושהפרידה בין עמר לתבורי הייתה כרוניקה ידועה מראש. עמר מתנגדת בתוקף לאמירה הזו. "אני אומרת לך מכל הלב, לא רציתי שני־פרד ולא חשבתי שזה יקרה לנו", היא מתרגשת, "הכתובת לא הייתה על הקיר. בן הוא לא הטיפוס

סופי: ויוי בלאיש

בבוקר אחרי הלידה התקשרו אליי מהתינוקייה: 'היי, יש לך פה תינוק שמחכה לך', ואני חשבתי, 'אמא'לה'. לא עיכלתי ולא הבנתי כלום



צילום: מיכל ויצמן

עם תו פרינס. "הוא ילד מגניב"

של איזה זמר בוגדני כמו שכולם חושבים. הוא היה איתי שלוש שנים, פינק אותי, דאג לי, היינו בלתי נפרדים. עברנו כמו כל זוג משבר גדול, ולא צלחנו אותו. נכשלתי בזוגיות שלי. אישה שיודעת להחזיק את הבית ואת מערכת היחסים שלה, במיוחד אחרי שהיא מביאה ילד, הצליחה מבחינתי. אבל אני לא מאשימה רק את עצמי, צריך שניים לטנגו".

בתקציר הפרקים הקודמים הייתה עמר, פתח־תקוואית במקור, כתבת לוהטת ב"ערב טוב עם גיא פינס" ושדרנית ב"רדיו ירושלים". את בן־אל, אז עדיין זמר שמחפש את דרכו, הכירה באירוע שהגיעה לסקר, השניים הפכו לידידים, וכעבור כשלוש שנים – כשהוא כבר חלק מהצמד המצליח עם סטטיק – לבני זוג.

עמר עוצמת את העיניים כשהיא נזכרת בת־קופה הקשה של הפרידה. "כשראיתי את הצילום שלי בדרך לבית המשפט, עם משקפי שמש, הר־גשתי כמו אתי אלון, כאילו מעלתי במיליונים", היא מגחכת, "הייתי מאוד עצובה. לפני ואחרי הדיון רק בכיתי. לא הצלחתי להרים את הראש ולהסתכל על השופט".

● **מה בעצם קרה?**

"זמן קצר אחרי שתו נולד, התחלנו להעסיק מטפלת שתעזור לנו. כשהגיעה מטפלת, רציתי רגע לברוח. התחלתי קצת לצאת. מסעדה פה ושם עם חברות. הבריחות לא פתרו את הבעיה. זה מה שהרחיק בינינו, כי אולי הציפייה של בן ממני הייתה שאהיה יותר בלופ של האמהות, ואני די איבדתי את עצמי. התחלנו לריב על שטויות. למשל, הכנו מרק ולא היו שקדי מרק, אז רבנו מי יֵרד לקנות אותם, או אם עניתי לטלפון או לא ואם הוא ענה לי או לא. הקשר שלנו היה טעון כנראה, וזה התגלגל".

● **בזמנו דווח שהמשבר פרץ בגלל שאחרי הלידה, רצית להיכנס לבית "האח הגדול VIP".**

"זה שטויות במיץ. 'האח הגדול' הציעו ואני



בגד ים: פקטורי 54, שמלה: נתן שקד, נעליים: פילה לפקטורי 54



כשחיפשתי עורכי דין, היו כאלה שאמרו לי דברים קשים. 'את עכשיו לוקחת לו הכל'. הייתי בשוק. אמרתי להם, 'אתם נורמליים'?

מיד סירבתי, וסירבתי לסכום גדול מאוד".

● **ספרי על ההחלטה להיפרד.**

"זה היה נורא. המצב התדרדר בערב הסילבסטר. באותו לילה הוא יצא להופעה ואני יצאתי למסיבה אחרת. במקום להיות יחד ולהתנשק בחצות, כל אחד היה בנפרד. כשהרגשתי שהקשר לא הולך למקום טוב, הבאתי את אמא של חברה שלי, שהיא מטפלת זוגית. היא ניסתה. ישבנו לשני טיפולים. בטיפול השני, רגע לפני שבן טס לארצות־הברית, אמרנו, 'ניקח פסק זמן'. פחדנו להגיד את המילה פרידה. אמרנו, 'נגור לרגע בבתים נפרדים, נפריד קצת כוחות, כי זה מגיע לטונים לא טובים וצריך שנייה להרגיע את הרוחות'. הוא מצא דירה ממול. זה היה מצב מוזר".

● **התנגדת לנסיעה שלו לארצות־הברית?**

"לא. זו הקריירה שלו. היה ברור שהוא צריך לנסוע, אבל הנסיעה הרחיקה בינינו ולא עשתה טוב. הניתוק הזה, במשך שלושה שבועות, היה הרבה זמן. כל אחד מאיתנו הרגיש את הלבד".

● **מה הרגשת כשדלף לרשת סרטון הווידיאו מאותה נסיעה, שבו נראה בן־אל עם בחורה אחרת?**

"הסתכלתי על הסרטון אולי אלף פעם, מכל זווית. גם על הפרופיל של הבחורה. בטח שנפגעתי. לא היינו ביחד בתקופה ההיא, אבל ברור שלא היה כיף לראות אותו עם מישהי אחרת, וגם היום לא יהיה לי כיף. אמרתי לו את מה שאני חושבת. הוא התנצל. בסדר, שאלה יהיו הבעיות שלי.

"כשהוא חזר לארץ, כבר הייתה פגישה עם עורכי דין. אגב, כשחיפשתי עורכי דין, היו כאלה שאמרו לי דברים קשים. 'את עכשיו לוקחת לו הכל'. הייתי בשוק. אמרתי להם, 'אתם נורמליים? חייתי עם הבנאדם הזה שלוש שנים, נראה לכם שאעשה לו דבר כזה?' מצד שני, יש פה ילד שיזדקק לעזרה כלכלית".

● **למה הגעתם לבית משפט אם יש לכם הסכם ממון?**

"את הסכם הממון שלנו עשינו כשרק התחלנו לצאת, וזו הייתה ההצעה שלי. ראיתי שההצלחה שלו מסחררת, והיה ברור שאנחנו צריכים לעשות הסכם, בשביל השקט הנפשי וכדי שכולם יפסיקו להגיד שאנחנו יחד מסיבות כאלה או אחרות. עשינו הסכם שהוא הכי בצד שלו, ואין לי בעיה עם זה. אבל אין שם אזכור של מזונות ילד, רק לרכוש השותף של בן־אל".

מי שבסופו של דבר הצליח לגשר בין השניים היה איש העסקים גיל מנקין, בעלה בנפרד של אשת התקשורת אופירה אסייג. מנקין הכיר את עמר מימיה הראשונים בתקשורת, כשעבדה אצלו באתר ONE, והוא גם שותף עסקי של תבורי. "עורך הדין שלי התייעץ איתו, כי הוא ראה את הקרקס התקשורתי, והוא לקח את המושכות, היה אובייקטיבי והצליח לתמרן. הוא הציע איזו הצעה שאפשרה לנו להגיע לפשרה, וכל הכבוד לו על זה".

במבט לאחור, עמר מנסה לנתח את מכלול הגורמים שהובילו לפרידה. "זה לא רק הדיכאון אחרי לידה. זה גם הטיימינג. אנחנו צעירים, שנינו מאוד קרייריסטים ואף אחד מאיתנו לא מאזן, אין אחד שעושה את הוויתור. גם אני, בתור אישה, לא עשיתי את הוויתור. אבא שלי כל הזמן אמר, 'תתעלי על עצמך, תהיי יותר בבית, תבשלי ארוחה טובה'. לא הייתי במצב נפשי לזה. היינו מאוד אמוציונלים בפרידה הזו, ועשינו המון שטויות. יש דברים שאני מאוד מתחרטת עליהם".

● **על מה למשל?**

"לא היינו צריכים להגיע לבית משפט, והעניין של המשטרה, זו הייתה טעות. אני מבטיחה לעצמי – ותרשמי את זה – זה לא יקרה יותר. איזה טמטום! על הפנים! התבאסתי על עצמי מאוד אחר כך, אבל כשאת באמוציות את עושה שטויות. רגשות ואהבה הם הדברים היחידים שמובילים לתהומות כאלה. זה רק עשה כותרת גרועה בעיתון, כמו שאמר לי עיתונאי באתר מוביל: 'זאת הייתה הידיעה הכי מקליקה שלנו השנה'. חודש וחצי אחרי לידה מגיעה משטרה לתוך בית? גם אני הייתי מקליקה כנראה.

"תוסיפי את העובדה שעשינו הכל מול העיניים של האנשים ברשתות החברתיות. אנשים ניסו להשפיע עליו ועליי, הרחשים החיצוניים לא היו טובים. הרגשתי שמעטים האנשים שרצו שנישאר ביחד. ואני חשבתי שנחיה יחד בעושר ובעוני. אהבתי את בן־אל באמת. גם אם הוא היה כלומניק, עדיין הייתי איתו, כי באמת אהבתי אותו, כאדם, בחדרי חדרים".

● **התחושה אצל מקורביכם היא שהזוגיות שלכם לא הייתה צריכה להסתיים כל כך מוקדם. אולי לא נלחמתם מספיק?**

"שנינו לא יצאנו למלחמה על מערכת היחסים. זוגיות היא העבודה הכי קשה בעולם. הכי קל להרים ידיים. לא נלחמנו כמו שצריך, והעובדה שהתקשורת הייתה מעורבת, לא הוסיפה לפתרון הבעיות שלנו".

● **את עדיין אוהבת אותו?**

"אני עדיין אוהבת אותו, עדיין מרגישה אליו משהו, אבל זה לא אותו דבר. לא ישנתי איתו כבר ארבעה חודשים. לא חיבקתי אותו כמו שצריך. לא הייתה בינינו אינטראקציה. משהו כן נשכח, אבל אני רואה את תו כל יום ונזכרת, כי הוא דומה לו במבטים ובמימיקות.

"היום תו עושה המון דברים חדשים, ובא לי שבן יראה את זה. גם אצל בן הוא עושה דברים חדשים שאני לא רואה. זו ההתחלה שלו, זה הכי


SCOOP
נשים • גברים • ילדים
NEW COLLECTION
SPRING/SUMMER 2019
1+1
מתנה

כיף, ומבאס לא להיות שם ביחד, אבל אנחנו כל הזמן מצלמים בווידיאו אחד לשני, גם כשהוא עושה סתם 'פפפ'. בן־אל אוהב אותו אהבה מטורפת. להיות אבא עשה לו טוב ומילא את עולמו".

• הסרת את הטבעת שבן־אל קנה לך, אבל השעון היוקרתי עדיין על פרק כף ידך.

"הטבעת סימלה משהו. יש עליה שלושה גוזלים. בן העניק לי אותה ביום ההולדת שלי, ואמר, 'אני רוצה משפחה, את הגוזל שלי, ואלה שלושת הילדים שלנו'. אני לא יכולה להמשיך לענוד אותה, זה כמו טבעת נישואים מבחינתי. זה כואב לי".

אנשים הפנו לי גב

היה זה החיוך הראשון של תו פרינס בן החמישה חודשים, ילד רב קסם שדומה לאמו דמיון רב, שהצליח להחזיר אותה לתפקוד סביר. "כשהוא חייך אליי וראיתי שהוא מגיב אליי ומכיר אותי, משהו בי השתנה לחלוטין", היא נזכרת. "במקביל, הצלחתי לשבת סוף־סוף אחרי כל הכאבים".

ואז קרו עוד דברים: נשים החלו לכתוב לה הודעות תמיכה ברשתות החברתיות, ולפנות אליה ברחוב. "נשים פונות אליי ממש באומץ, מחבקות אותי ואומרות, 'כל הכבוד, גם אני אם חד־הורית ועברתי פרידה'. אני מקבלת המון הודעות באינסטגרם. מרהים להבין שאני לא לבד, ויש המון נשים שחוות את זה". וחוץ מזה, היה החיקוי ההיסטרי ב"ארץ נהדרת", שהפך אותה לפארסה אבל העלה חיוך על פניה. "זה כבוד גדול בשבילי גם אם צחקו עליי רצח", היא צוחקת עכשיו, "אנשים רצו להתחפש לדמות שלי בפורים. כולם ביקשו את האוברול הירוק מ'ארץ' עם משקפי שמש כאלה. זה היה מצחיק מאוד".

• איך את מרגישה היום?

"לקח הרבה זמן עד שהשלמתי עם הפרידה, אבל השלמתי. ומשהו בי השתחרר. אני בשקט נפשי, למרות שאני מרגישה את הלבד בלילות. עד עכשיו חברות ישנו אצלי. אתמול היה הלילה הראשון שישנתי לבד עם תו בדירה החדשה. הוא העיר אותי קצת. לא נורא. הוא ילד מגניב. כולם מתאהבים בו. הוא מתמסר ומחייך לכל אחד. אומרים שהוא דומה לי מאוד, אבל עם מבנה הגוף והמבטים של בן־אל. שילוב מדויק שלנו".

• אפשר לומר שחזרת לעצמך?

"ב־80 אחוז כן. כשהבנתי שאני הולכת להיות לבד ואני עם ילד קטן ויש לי דדליין לעזוב את הדירה הקודמת, הייתי מתחילה כל בוקר בלהקיא רק מהלחץ. בהתחלה חשבתי שזה יעבור, ואז ראיתי שזה נמשך עוד יום ועוד יום. התקשרתי לרופא שלי, הוא רשם לי כדורי הרגעה וכדורי שינה, וזה באמת עזר. אם היית אומרת לי פעם שאני איעזר בכדורים, לא הייתי מאמינה, אבל לא קרה כלום. כמו אנטיביוטיקה. ברגע שנכנסתי לדירה החדשה, נרגעתי. הצלחתי להתארגן עם הרבה עזרה מאנשים טובים. וגם למדתי הרבה על אנשים".



עמר ההרה על שער "לאשה", ספטמבר 2018



נשים פונות אליי באומץ, מחבקות אותי ואומרות, 'כל הכבוד, גם אני אם חד הורית ועברתי פרידה'. אני מקבלת המון הודעות. זה מדהים להבין שאני לא לבד



הייתי מתחילה כל בוקר בלהקיא רק מהלחץ. התקשרתי לרופא והוא רשם לי כדורי הרגעה. אם היית אומרת לי פעם שאני איעזר בכדורים, לא הייתי מאמינה

• מה למדת?

"יש כאלה שאכזבו אותי בטירוף. הרבה אנשים הפנו לי את הגב, מהרגע שאני כבר לא בת הזוג של בן־אל. יום אחד התקשרתי למישהו שהיה חבר מאוד טוב שלי, בוכה עם דמעות עד חנק, כי המשבר ביני ובין בן מגיע למקומות קשים ואני לא עומדת בלחץ. הבחור פשוט לא חזר אליי יותר. מצד שני, היו גיא פינס וגלי בראון, עורכת התוכנית, שבאו אליי הביתה אחרי הלידה, ראו את המצב שלי, ובכיתי לגיא פיזית על הכתף. הם השגיחו עליי, גלי לא עזבה אותי".

• בתוכנית של פינס עמדו בפני מצב מוזר - הם נאלצו לסקר את המשבר שלך, כתבת בתוכנית.

(צוחקת) "נראה לי שגם גיא חווה משבר. הוא גם אמר את זה בתוכנית. ביום שפרסמו את סרטון הווידיאו, לא היה להם פשוט לדבר על זה. זאת העבודה שלהם. אני מנסה לא להעיק עליהם".

בימים אלה, עם תום חופשת הלידה שלה, עמר חוזרת לעניינים בכל החזיתות: במקביל לפינס ולעבודתה ברדיו, תמצאו אותה גם בתוכנית הבוקר של "קשת" וכמראיינת מאחורי הקלעים של "2025". אל הגוף המושלם שלה היא חזרה במהירות שיא, מה שהביא לה קמפיין לחברת "מד אופ אסתטיק", המשווקת מכשור בתחום האסתטיקה.

"בחרתי בתחום שאני הכי מתחברת אליו בעולם - מכונות שקשורות בגוף, הרזיה, הצרת היקפים, המסת שומן. אני לא מתנצלת על זה שאני מתעסקת באיך שאני נראית אחרי לידה, וגם לא על כך שבהיריון הייתי בטירוף של אימונים".

• את בעניין של פרק ב'?

"לא. אין לי ראש לזה כרגע. קשה לי אפילו לחשוב על זה. אבל החברות שלי אומרות, השוק שלך הרבה יותר שווה מהשוק של הרווקות, כי יש הרבה יותר גברים במצב שלי, שמחפשים מישהי שכבר פחות לחוצה על ילד".

• יש סיכוי לקאמבק? אמרת לתקשורת "רק אלוהים יודע אם נחזור".

(מחייכת) "זה מה שבן אמר לצוות של פינס. תשובה מעולה. לקחתי אותה גם".

• תובנה אחת מהשנה האחרונה?

"מצאתי בעצמי כוחות שלא ידעתי שקיימים בי. קיבלתי פרופורציות. אני חושבת היום, באיזה שטויות התעסקתי. הדבר הכי טוב שיכול לקרות לאישה הוא שיהיה לה ילד". ■

איפור: ספיר סבג ל"סולרי", שיער: אסי שדה במוצרי אמריקה, פרחים: Ossiflowers



צילום: איתן טל



בקמפיין ל"מד אופ אסתטיק". מימין: החיקוי ב"ארץ נהדרת"

לאשה בשבוע הבא

גיליון חול המועד, 21/4



בשער

יעל בר זוהר

פותחת דף חדש בקריירה. עכשיו תור **גיא** לאסוף את הילדים



מלזניה ועד "ברד פודינג": **יש לנו המצאות עם מצות**

מוגזם מוגזם מוגזם

טרנד הציפורניים שיהפוך את ההקלדה בנייד לבלתי אפשרית בעליל



בעבר הצהירה **קיילי ג'נר** שנמאס לה מציפורניים ארוכות "כי זה נראה מוזר", ואמרה שהיא מיצתה את המראה הזה ושמדובר בטרנד חולף. אז אמרה. לאחרונה שיתפה באינסטגרם שלה את הציפורניים הארוכות מאוד שבנתה לה המניקוריסטית, והתניעה מחדש את אותו הטרנד בדיוק. אפשר לסלוח לה על חוסר העקביות (בכל זאת מדובר במיליארדרית הצעירה בעולם, אז כנראה היא יודעת משהו שאנחנו לא), אבל **מה עושים עם הטרנד הזה**? האם הוא לביש? האם הוא מחמיא? האם הוא משתלט גם על ציפורני הישראליות? בדקנו את הסוגיה /**עדי רשף**
(הכתבה המלאה בגיליון הבא)

מחקר חדש: **פרסום פוסטים אישיים פוגע בזוגיות**

ובתשבץ ההיגיון:
לנמר שזז יש סיכוי להיות נשיא (3,4)
(ועוד 25 הגדרות מגניבות)

מה נלבש בקיץ?



ענת בירן ונועם פרוסט, אמא ובת, מציגות את מגמות האופנה הבולטות של העונה



המהפכה לטשטוש וטיפול בצלקות כבר כאן!

לאחר פיתוח של שלוש שנים אשר כלל מבחנים דרמטולוגיים בינלאומיים, יצא בימים אלו skin revive serum ממעבדות KB PURE, המצטרף לסדרת התכשירים הפעילים לטיפול בבעיות עור. סרום חומצה לקטוביונית פעיל לטיפול בפגמי עור כגון: כתמי פוסט אקנה, טשטוש ועידון צלקות, כתמים על רקע פוסט דלקתי (טראומה). טשטוש קמטים והחלקת מרקם העור.

שימוש בסרום החדש יקנה מראה עור חי ומלא חיים, יטשטש את נראותם של פגמי העור השונים, ימריץ את חידוש תאי העור ללא שימוש בחומרים אגרסיביים ויתרום לאיזון גוון העור.

התכשיר מכיל קומפלקס של פפטידים ביוממטים חדשניים המעודדים תהליכי חידוש, חומצה לקטוביונית המגבירה באופן משמעותי את לחות העור ומזרזת תהליכי שיקום ובניה לתאי השכבה הקרנית. שעוות לציטין התורמת לריכוך העור, חמאת שיאה ופנטנול (ויטמין B) התורמים לאיחוי רקמות שניזוקו, שמן רוז היפ ותמצית צמח הגוטוקולה התורמים לתהליכי ריפוי בעור.

התכשיר אינו מכיל פרבנים.

בימים אלו, מאות קוסמטיקאיות מוסמכות בשיטת KB PURE עוברות סדנאות העשרה ללימוד טכניקות חדשניות לטיפול בעידון וטשטוש צלקות פוסט אקנה ללא צורך בטכנולוגיות אגרסיביות. באמצעות טיפולים בשיטת KB PURE שיבוצעו על ידי הקוסמטיקאית המורשית לצד שימוש יומיומי ב-skin revive serum יהיה ניתן להבחין בשיפור משמעותי במרקם העור הבעייתי והרגיש, תהליך אשר יוביל לשיפור כללי בפגמי עור שונים כגון קמטוטים, נקבוביות פעורות, כתמי עור שונים וצלקות פוסט אקנה.





מעושר בגורם גדילה SWT-7:
גורם גדילה חדשני בתחום הטיפול בעור, חידוש מרקם ושחזור בניית רקמות שניזוקו.
מאיץ בניית רקמות אפיתל ובשל כך מטשטש את סימני הגיל, מגביר את הידוק ומיצוק העור ומוביל לטשטוש צלקות.

K·B PURE
Perfect Skin

נועה לביא, דפנה ארד



אין על מצה עם שוקולד

מי כבר סיידה את הבית לכבוד החג?
מי תוותר לגמרי על קניית מתנות?
איזו כוכבת תמריא ליוון לסדר אלטרנטיבי
ומי ניסתה להתחמק מאירוח וכשלה?
הסלבס חושפים: מנהגי הפסח שאנחנו מקיימים בשמחה
(ואלה שממש לא)



גלית גוטמן ▲

מנקה יסודי? "הבית שלנו נקי כל השנה. אני לא שומרת כשרות בפסח, אז כולם יכולים להעביר את החמץ אליי".
זוללת מצות? "אני אוכלת מצות כל השנה. תמיד יש לי חבילת מצות, כי אני נורא אוהבת מצה בריי. זה מאכל שמזכיר לי את בית סבא וסבתא".
קונה מתנות? "לא, כי אני לא מתארחת".
טסה לחו"ל? "כן. נערוך חגיגה אלטרנטיבית ביוון".



מרב מילר ◄

מנקה יסודי? "אני נעזרת במיקור חוץ".
זוללת מצות? "מצות לא. נגמלתי ואני לא נוגעת".
קונה מתנות? "כן. אני מתכננת לתת לאורחים משהו מפנק, בקטנה, בלי להתפרע יותר מדיי".
טסה לחו"ל? "בדרך כלל כן. השנה לא אטוס, בגלל העבודה. אולי בחג השני נטוס לאנשהו באופן ספונטני".
איפה אתם בחג? "ניסיתי להתחמק ולא הצלחתי. החג כנראה יתקיים אצלי, אבל אני לא מבשלת! רק תורמת את הנדל"ן ואת הכלים היפים".

צילום: ערן לם, Shutterstock/ASAP Creative





אסי ישראלוף

מנקה יסודי? "אנחנו משאירים את זה לדינה. היא המנקה שלנו והיא מושלמת. כל בית שיש לו את דינה, זוכה לניקיון יסודי פעמיים בשבוע".
זולל מצות? "אני משתדל להימנע, כי זה משמין. ניסיתי מצה מלאה וזה ממש לא אכיל. אז אני מקנא בילדים שלי, כי אין על מצה עם שוקולד".
קונה מתנות? "כן. אני אוהב להעניק מתנות בכל הזדמנות ובטח בחגים. בפסח אני מתמקד במתנות לבית".
טס לחו"ל? "כן. לפני החג אני מתכנן לטוס ללונדון, לחגוג שם יום הולדת ולראות משחק של ליגת האלופות".
איפה אתם בחג? "אצל חמותי ברמת־אפעל".

יעל גולדמן

מנקה יסודי? "ניקיון כן. אל תגזימי עם היסודי. אקונומיקות לא יישפכו".
זוללת מצות? "לא. אני לא אוהבת מצות בכלל".
קונה מתנות? "כן. זה תמיד מסתכם בדברים יפים לבית".
טסה לחו"ל? "לצערי לא".
איפה אתם בחג? "כנראה אצל ההורים של מיה דגן, גיסתי".







שחר פאר

מנקה יסודי? "אני לא זו שמנקה, יש לנו עוזרת".
זוללת מצות? "לא זוללת, אבל גם לא אוכלת חמץ".
קונה מתנות? "לא. זה לא נהוג אצלנו. אף אחד לא קונה לאף אחד מתנות בחג".
טסה לחו"ל? "לא. חזרתי עכשיו מחו"ל, בעלי עובד בחג ואין לי שום סיבה לטוס".
איפה אתם בחג? "אצל ההורים שלי".

שי מיקה יפרח

מנקה יסודי? "ממש לא".
זוללת מצות? "אני לא כל כך מתה על מצות. בפסח אני לרוב מרזה".
קונה מתנות? "כן, תמיד. אני הסנטה קלאוס של פסח. תקראו לי סנטה פסח".
טסה לחו"ל? "כן! אני אבלה את החג בתאילנד".

סופי טייב

מנקה יסודי? "מאחד עד עשר? מאתיים! אני מנקה את הבית באופן יסודי פעמיים בשבוע, בלי קשר לפסח".
זוללת מצות? "כן, מלא מצות עם שוקולד. אני פשוט לא מצליחה לעמוד בזה".
קונה מתנות? "לא. יש לי יום הולדת יום לפני ערב פסח, אז אני מצפה שכולם יקנו לי! זאת תהיה חגיגה, כי כולם גם ככה באים לליל הסדר – חוץ מנינט. היא לא תבוא במיוחד מלוס־אנג'לס".
טסה לחו"ל? "לא. פסח עושים בארץ. אוכלים מצות".
איפה את בחג? "אצל ההורים שלי, ברור!"

מלחשים ש...

דינה סנדרסון
מנקה יסודי? "אמא'לה, ממש לא. הייתי נותנת לעצמי ציון 4". **זוללת מצות?** "לא סובלת את זה. לא טעים". **קונה מתנות?** "מצטיינת בזה. לפחות זה פיצוי על הניקיון". **נוסעת לחו"ל?** "כרגע זה לא עומד על הפרק".

רותם אבוהב (עם הבעל שי)
מנקה יסודי? "מנקה פלוס. אפילו סיידנו את הבית". **זוללת מצות?** "אוהבת, לגבי זוללת לא בטוחה". **קונה מתנות?** "אוהבת מאוד לקנות".

מגי אזרזר (עם הארוס קותי סבג)
מנקה יסודי? "לא מנקה בכלל. לא אוהבת. קותי עוזר לי עם זה. אני מקבלת 1, קותי 10". **זוללת מצות?** "אוהבת מאוד, בכל הצורות והדרכים". **קונה מתנות?** "למשפחה שלי ושל קותי. אני מפנקת מאוד". **נוסעת לחו"ל?** "איפה, יש לי הצגות בפסח. ממש לא נוסעת. בכלל בחיים, לא רק בפסח".

נועם לוגסי
מנקה יסודי? "אני פדלאה. זה ממש לא אני, הלוואי". **זוללת מצות?** "עם שוקולד ופסטרמה". **קונה מתנות?** "לא כל כך, אני בגיל שאין לי מחויבות. שההורים יקנו למי שצריך". **נוסעת לחו"ל?** "יש לי חרדת נסיעה".

צילום: ענת מוסברג, רפי דלויה



מלחשים ש...

מה כתבה ניצה למורה שלה לספרות בתיכון? דפדפו לעמ' 64









בכורת הסרט **"אהבה בשלייקס"**

ניצה שאול ▲
מנקה יסודי? "אין לי סבלנות לזה, אני לא הופכת את פסח לחגיגת ניקיון".
זוללת מצות? "שונאת. לא יכולה. זה קרטוני לי מדי".
נוסעת לחו"ל? "בטח. השנה אני נוסעת לבקר את בתי האהובה, שגרה בלונדון. אני כבר לא יכולה לחכות לראות אותה".
קונה מתנות? "אוהבת מאוד, קונה לכל מי שרק רוצה לקבל. זה פשוט תענוג גדול בשבילי".

מיכל ינאי ◄
מנקה יסודי? "מנקה רגיל, כמו כל השנה".
זוללת מצות? "אנחנו אוהבים. מרטיבים, ושמים באמצע שוקולד או גבינה צהובה".
קונה מתנות? "אוהבת לקנות מתנות ועושה את זה בשמחה. לשכנים, לחברים, למשפחה. זה כיף".
נוסעת לחו"ל? "אני והבת שלי מצלמות סדרה בפסח בדיוק, אז השנה לא".

יפתח קליין ▲
מנקה יסודי? "הלוואי. אני מקווה לזה כל שנה, אולי השנה זה יקרה".
זולל מצות? "לא, אני לא אוכל גלוטן".
קונה מתנות? "כן, וגם מקבל. הכי טוב מצעים ומגבות, גם סירים וסרוויסים יתקבלו בברכה".
טס לחו"ל? "זה נורא יקר. דווקא כשהילדים פנויים חברות התעופה גומרות עלינו".

אביבה תבורי ▲
מנקה יסודי? "אני פריקית של ניקיון. אני דואגת שהבית יהיה מצוחצח, אבל הוא תמיד ככה".
זוללת מצות? "אני לא כל כך אוהבת מצות".
קונה מתנות? "ברור. אני אוהבת שיש סיבה למסיבה".
נוסעת לחו"ל? "לא בתור הרגל, אלא רק אם יש הזדמנות מעניינת".
איפה את בחג? "אצל חברים שהם משפחה שנייה שלי".

צילום: רפי דלויה

צילום: ליאט בן שושן

חני נוה: "אפי הוריד בשבילי לאורך השנים
את הירח. חייתי כמו מלכה, הייתי על פסגת
העולם. הוא לא החסיר ממני שום דבר:
נסיעות לחו"ל, תכשיטים, בגדים"





אני לא מבינה איך לא חשדתי בכלום

החיים של **חני נוה** השתנו בן־לילה, כשצפתה בטלוויזיה וגילתה שבעלה בנפרד ואבי חמשת ילדיה, עורך הדין אפי נוה, נחקר במשטרה. **"הייתי על פסגת העולם. ביום בהיר אחד הכל התרסק"**, היא אומרת בריאיון ראשון. **"הייתה לי תחושה שיש לי תא משפחתי יציב,**

היום אני שואלת את עצמי מי זה הגבר הזה שישן לצדי במיטה כל השנים"


צילום: אבי מועלם

עו"ד אפי נוה

אורית מרלין־רוזנצווייג

צילום: דנה קופל

עד

לא מזמן הייתה חני נוה (37) אנונימית לגמרי. חמישה ילדים, דירת פנטהאוז בשכונה נחשבת ברמת־השרון, מכונית יוקרה, חופשות אקזוטיות בחו"ל, ובעיקר לב מאושר על המשפחה הגדולה שהקימה עם אהבת חייה, עורך הדין אפי נוה, עד לאחרונה ראש לשכת עורכי הדין בישראל וחבר בוועדה לבחירת שופטים. היא אירחה בביתה את צמרת עולם המשפט, אולם הציבור בישראל לא ידע את שמה.

כל זה השתנה ב־2 באוקטובר האחרון. זה היה עוד יום בחייה, שבו צפתה בטלוויזיה וראתה פרומו, שלפיו בעלה בנפרד זה כחודשיים נחקר באזהרה בחשד לקבלת דבר במרמה ולעבירה על חוק הכניסה לישראל. על פי החשד, ניסה לסייע לחברתו, בר כץ, שנלוותה אליו, להיכנס לישראל מבלי להציג את דרכונה.

"כשראיתי את הפרומו בטלוויזיה הופתעתי", היא מודה. "ידעתי מאפי שהוא נסע לתאילנד עם אחיו והשותף שלו. כשישבתי מול הטלוויזיה הבנתי שהוא נסע לתאילנד עם בת הזוג שלו, בר כץ, והבריח אותה לכאורה בשדה התעופה כדי להסתיר אותה ממני. תוך שנייה מרגע הפרסום, כל העולם התקשר אליי. דיברתי בטלפון עד שלוש לפנות בוקר".

● **מה הרגשת?**

"התקשרתי מיד לחברה הכי טובה שלי ואמרתי לה, את חייבת לפתוח את החדשות, אמרו שחוקרים את אפי באזהרה. התחלתי לצחוק: 'מה כבר קרה, אולי הוא קנה איזה בושם או אופניים חשמליים. מה כבר יכול להיות'. בדמיון הכי מפותח שלי לא יכולתי לדמיין שאפי ייחקר באזהרה על מעשה כזה.

"זה מאוד הפתיע אותי, שהוא לכאורה מסכן אישית ומקצועית את המעמד שלו. הרגשות שלי היו מעורבים. הרגשתי שנעשה פה צדק משמיים, כי הוא הכחיש בפניי לאורך המשבר שלנו שיש לו מישהי, כשחשדתי והטחתי בו את הדברים. כשכל זה קרה, הרגשתי שיד אלוהים בדבר. ניסית להסתיר אותה? הנה, גילינו אותה".

ראש לשכת עורכי הדין על ספסל העצורים

בן־דרור ימיני

צחנת השחיתות ושכרון הכוח

החשד נגד אפי נוה: מין תמורת מינוי

סיקור נרחב, עמ' 2

ההסתבכות האיש החזק במערכת המשפט שוחרר אמש למעצר בית אחרי שנחקר לאורך כל היום במשרדי להב 433

השופטת נוה חשוד שתפר את מינויה של שופטת שלום איתה ניהל יחסים מיניים. השופטת נחקרה ושוחררה למעצר בית

עורכת הדין רעיית שופט שלום נחקרה בחשד ליחסים מיניים עם נוה, בזמן שראש הלשכה פעל לקידום בעלה למחוזי

המבוכה של שקד נוה הוא חברה הקרוב ובעל בריתה של שרת המשפטים, שאמרה: "זה יום סוער עבורי כשרה וכאישה"

"ידיעות אחרונות", 17.1.19



פברואר: אפי נוה בבית המשפט

צילום: יריב כץ

בושה גדולה

בריאיון ל"עובדה", ששודר בדצמבר האחרון, הסביר נוה לכתב עמרי אסנהיים את המעשה, ברצונו להסתיר מאשתו בנפרד את נסיעתו עם חברתו, מאחר שלטענתו חברתו נתונה למעקב של חוקרים פרטיים בעקבות סכסוך הגירושים שלו. "טעות בשיקול דעת", אמר, "אבל אין פה כוונת זדון או כוונה פלילית".

ב־25 בדצמבר הוגש כתב אישום נגד נוה וכץ בגין יציאה מישראל שלא כחוק בצוותא, כניסה לישראל שלא כחוק בצוותא וקבלת דבר במרמה בצוותא. עם הגשת כתב האישום הודיע על פרישתו מהוועדה לבחירת שופטים. חני לא תיארה לעצמה שבתוך זמן קצר תצוץ פרשה נוספת.

● **כשפרשת נתב"ג פורסמה התקשרת אליו?**

"לא. היה לי ברור שהוא מקבל מבול של טלפונים. אני כבר הוכחתי אותו מספיק. תשמעי, היה גם קטע גדול של בושה. נפרדנו חודשיים קודם, אבל לא סיפרתי לאף אחד. הפרידה שלנו הייתה בהפתעה לכולם. מאותו רגע כל מדינת ישראל ידעה איך לכאורה אפי שיקר לאשתו, אם חמשת ילדיו. וזו בושה. מאותו יום לא יכולתי לצאת מהבית. צמצמתי את היציאות מהבית למינימום ההכרחי. כשכבר יצאתי אנשים עצרו אותי ברחוב, בבתי קפה ובגני הילדים, הסתכלו עליי, התלחששו, שאלו המון שאלות. זה היה לא נעים. מצד שני, קיבלתי גם המון אהדה, עשרות פניות בפייסבוק של נשים, זה מאוד חימם את לבי".

● **מה אמרת לילדים שלכם?**

"הם קטנים, הם לא רואים חדשות. הסתרתי את זה מהם. בבית הספר ילדים אמרו כמה משפטים כואבים. היה לי חשוב למזער להם את העניין והסברתי: 'הם מדברים שטויות, זה לא היה ככה'. לא רציתי שהתדמית שלו תיפגע בעיני הילדים. גם כך כשהורים מתגרשים ילדים נפגעים ותחושת הביטחון שלהם יורדת ולכן היה לי חשוב שהם יבינו שאמנם אמא ואבא נפרדים, אבל שבעיניהם תמיד נהיה דמויות חיוביות".

בפסח של השנה שעברה החיים של חני נוה היו במקום אחר לגמרי. את חופשת החג עשתה עם בעלה וחמשת ילדיהם, עשרה ימים בשמש

> הוא הכחיש בפניי שיש לו מישהי, כשחשדתי והטחתי בו את הדברים. **כשכל זה קרה, הרגשתי שיד אלוהים בדבר. ניסית להסתיר אותה? הנה, גילינו אותה"**

"מבחינתי לא היה שום סדק בזוגיות. במשך עשר שנים לא חוויתי שום משבר עם אפי ובחיים לא נפרדנו. **ברור שיש ויכוחים פה ושם, אבל לכל זוג יש ויכוחים"**



האילתית. "תראי איך הכל השתנה", היא אומרת בחיוך עצוב, "אהבתי את הנסיעות המשפחתיות הקסומות ביחד. היינו בהמון חופשות, גם בזנזיבר ובתאילנד, כי כל המשפחה אהבה יעדים אקזוטיים".

● **יש גם זיכרונות שקשה לחשוב עליהם עכשיו?**

"תשמעי, פגעו בי, אבל אני עם הראש למעלה, מקבלת כוחות מהילדים. שולחן החג שלי יהיה תמיד מלא בילדיי, וזה מה שמנחם אותי".

חלקת קבר משותפת

את העשור האחרון הקדישה חני נוה (37) להקמת משפחה וגידול הילדים (ארבע בנות ובן). הפרידה מבעלה, שאותו העריצה, אינה המשבר היחיד שפקד אותה. היא התמודדה עם בעיה בריאותית של אחת מבנותיה, ולפני חמש שנים חלה אביה בסרטן הלבלב ונפטר בתוך חודש וחצי מרגע האבחון. לדבריה, אפי היה שם לכל אורך הדרך, תמך בה ובמשפחתה המורחבת. "הוא עזר בכל מה שקשור לבדיקות, היה מבקר אותו אחר הצהריים כשאני הייתי עם הבנות ושולח לי סרטונים איתו", היא נזכרת.

● **איך נודע לך שאביך חולה סופני?**

"מי שבישר לי שיש לאבא שלי גידול ממאיר בלבלב ושהסיכוי לצאת ממנו אפסי היה אפי. הוא נכנס הביתה אחרי שיחה באיכילוב, סיפר שהגידול בדרגה 4, ושזה יכול להחזיק חודשים ספורים או שנה, אבל אני כבר ראיתי את המוות בפתח הדלת. מאותו יום המצב הלך והסתבך. בלילות בכיתי, אבל לא התמוטטתי כי היו לי שלוש בנות וגם היה לי חשוב לשדר כוח לאמא שלי.

"אבא נפטר 20 דקות אחרי כניסת השבת, ומי שהיו לצדו הם אפי ואמא שלי. אני הייתי בבית, כי התחלתי לשמור שבת מרגע שאבא שלי חלה, וכל שבוע עשיתי אצלנו בבית ערב הפרשת חלה עם רבנית, רק שיקרה איזה נס.

"שבוע לפני שאבא שלי נפטר אמרתי לאפי, אני חייבת לקנות קבר ליד אבא שלי. ובאמת, אני ואפי קנינו חלקה משותפת, צמודה לחלקה של אבא שלי, טרם מותו. מזל שעשינו את זה, כי אבא נפטר בערב יום שבת, ואיפה הייתי מצליחה לקנות חלקה בשבת? קנינו חלקת קבר משותפת, לאפי ולי. לצערי, אם אבא שלי ז"ל היה יודע מה קרה מאז לכתו, היה נשבר לו הלב".

בשנת האבל על מות אביה חני נכנסה להיריון וילדה בת בפעם הרביעית. שנה וחודש לאחר מכן נכנסה להיריון חמישי, והפעם, אחרי ארבע בנות, זה היה בן. לא היה גבול לאושרם של בני הזוג נוה. "הרגשתי כאילו זכינו בפיס", היא צוחקת.

כשנולד בנם, את ברית המילה שלו חגגו בני הזוג נוה בביתם עם בני משפחה, חברים וקולגות מעולם המשפט. "הבאנו הביתה מבית הכנסת את כיסא אליהו הנביא, ואפי התעקש להיות הסנדק של הבן שלו. הוא הניח על עצמו בזמן הברית את הטלית של אבא שלי ז"ל", היא מגלה.

המשבר בין חני נוה לבעלה החל, לטענתה, כחודשיים לפני פרשת נתב"ג. מייל ממלון יוקרה שהתקבל במחשב הביתי, הוביל לדבריה למשבר אמון חריף בין השניים, ובשיאו הוא עזב את ביתם המשותף. נוה שכרה את שירותיו של עו"ד מאיר בר־מוחא והחלה לחשב מסלול מחדש.

"קפץ לי מייל מחו"ל שגרם לי לחשוד. נדהמתי. לא האמ־נתי. אגרוף בבטן. מאותו רגע כל החושים שהיו רדומים אצלי התעוררו ביתר שאת והדהמתי אפילו את עצמי. מאישה שהיא

"**הדבר שהכי חשוב לי בחיים זו המשפחה שלי.** גדלתי במשפחה מרוקאית חמה עם שולחן מלא בערב שבת, היום יש כיסא אחד ריק בשולחן האוכל שלנו"

"אפי טיפל בכל נושאי הכספים שלנו. אני הייתי אחראית על הבית ועל גידול הילדים, ועשיתי את זה באהבה ומבחירה ובכיף גדול, אבל זו גם סיטואציה שנכפתה עליי. הייתי עורכת דין והיה ברור שאי־אפשר שיהיו שני קרייריסטים בבית אחד"

עקרת בית שהייתה עסוקה המון שנים במשפחה ובלתמוך בבעלה בפעילות הציבורית, נהייתי אובססיבית לגלות את האמת".

● **יכול להיות שמכאן החלו להידרדר הדברים? את מתחרטת על איך שהגבת על המייל?**

"אני לא מצטערת. התעמתתי איתו אז כי כך הרגשתי באותו זמן, ובדיעבד לא הייתי עושה אחרת. אמנם לא חשבתי באותה עת שדברים יתגלגלו כפי שהתגלגלו, אבל כדור השלג הזה כבר לא היה בשליטתי. אני לא חושבת שאישה נבגדת לכאורה צריכה לשתוק או לעצום עיניים מטעמים כלכליים או אחרים. אישה צריכה בראש ובראשונה להיות מחוברת לאמת שלה ולא צריכה לחיות בחיי שקר. אני מאמינה שברגע שאישה מחוברת לעצמה, הדברים בסוף יסתדרו על הצד הטוב ביותר".

היכרות בשכונה

חני נוה, שנולדה בשם חנה כהן, היא הצעירה בין ארבעה אחים ואחיות למשפחה מסורתית מחולון. אמה, סילביה, עלתה בגיל שש מקזבלנקה ("אישה חמה, אוהבת, עוטפת ובשלנית", מספרת חני). אביה ז"ל, עמרם, עלה ארצה בגיל 12 ממרקש עם עליית הנוער, ילד שהתייתם מאמו שנפטרה בגיל 32 (לא לפני שהביאה לעולם עשרה ילדים). לבתו הצעירה, בבת עינו, קרא על שמה. "כשהייתי ילדה הייתי מקטרת לאבא שלי: איך קראת לי חנה, והוא היה אומר, אם רק היית יודעת איזו אמא הייתה לי, לא היית מקטרת", היא נזכרת.

בגיל 16 שינתה את שמה מחנה לחני. היא למדה בתיכון אילון בחולון, החלה ללמוד משפטים במכללה למנהל, עשתה טרום התמחות כסטודנטית בשנה השלישית במשרד נתן מאיר, המשיכה שם גם להתמחות ועבדה שם כעורכת דין במשך עשור. היא חלמה לייצג לקוחות בבתי משפט ומצאה את עצמה, בסופו של דבר, מתמחה בתחום מסחרי־אזרחי, ברגש על עסקאות נדל"ן ומכרזים.

ב־2007 הכירה בשכונה צפון תל־אביבית, שבה התגוררה בשכירות, את עו"ד אפי (אפרים) נוה (50), מי שנחשב לאחד האנשים החזקים במערכת המשפט. חני הייתה רווקה בת 26. אפי היה בן 39, גרוש עם ילדה, עדיין לפני הקריירה הציבורית שלו.

"הייתי עורכת דין צעירה ושכרתי דירה בשכונה", היא משחזרת. "ביום חמישי אחד בשמונה בבוקר יצאתי מהבית לכיוון הרכב שחנה בסמוך. אפי גר שני בניינים לידי, אבל בחיים לא ראיתי אותו קודם. באותו בוקר הוא יצא עם הרכב שלו מהחניון, ראה אותי, עקב אחריי עם הרכב עד הרמזור, צפצף וסימן לי לפתוח את החלון".

● **איך זה נמשך?**



"הוא אמר לי שהוא ראה אותי בשכונה ושהוא חושב שאני מדהימה, ושאל אם אפשר לקבל את הטלפון שלי. לא ידעתי מי זה, הוא נראה לי חמוד. נתתי לו את המספר והוא התקשר אליי על המקום. את כל הדרך לעבודה עשיתי בשיחת טלפון איתו. באותו היום כבר יצאנו, ובארבע לפנות בוקר הוא התעקש ללוות אותי לדלת, ואמר לי: 'אני רוצה להתחתן איתך'. עניתי: 'טוב, טוב'. אחרי שש שעות נפגשנו לארוחת בוקר, ובערב יצאנו לארוחה. למחרת היינו כל השבת ביחד. קשר אינטנסיבי. היינו גם שכנים. אחרי חודשיים היה לו יום הולדת ונסענו ביחד לרומא".

● **היית מאוהבת?**

"כן, מאוד. הרבה אנשים סביבי הרימו גבה, אמרו לי באותה תקופה, מה את יוצאת עם גבר גרוש עם ילדה? התאהבתי בו. אפי נתן לי המון ביטחון בקשר שלנו. לפניו יצאתי עם בחורים בגילי, והוא היה מיושב, הביא משהו אחר והראה לי רצינות מהרגע הראשון".

באפריל 2008 נפשו השניים באיי סיישל, ובאוגוסט שלף נוה טבעת יהלום מרשימה, שעדיין מקשטת את כף ידה, והציע לה להיות אשתו. ארבעה חודשים אחרי, רצמבר 2008, נישאו בחתונת ענק באולמי אבניו בקריית שדה התעופה. 700 מוזמנים, הופעה של קובי פרץ, קייטרינג יוקרתי. "כל כך פחדתי שירד גשם", היא נזכרת, "אבל למזלי היה יום מהמם".

● **איך נראו חיי הנישואים שלכם?**

"אפי הוריד בשבילי לאורך השנים את הירח. חייתי כמו מלכה, הייתי על פסגת העולם. הוא לא החסיר ממני שום דבר וכל מה שרציתי מבחינה כלכלית, הוא פינק אותי: נסיעות לחו"ל, תכשיטים, בגדים. לילדיי קניתי את הטוב ביותר. הוא נהג להחליף לי את המכונית. הדבר שהיה חשוב לי זה התא המשפחתי. היה לי גבר שאהבתי, גבר מצליח שהייתי גאה בו ופרגנתי לו בכל המדיות החברתיות שלי. הוא היה בשבילי דמות להערצה.

"אפי טיפל בכל נושאי הכספים שלנו. אני הייתי אחראית על הבית ועל גידול הילדים, ועשיתי את זה באהבה ומבחירה ובכיף גדול, אבל זו גם סיטואציה שנכפתה עליי. הייתי עורכת דין והיה ברור שאי־אפשר שיהיו שני קרייריסטים בבית אחד".

● **איך התמודדת עם עזיבתו של אפי את הבית?**

"עד רגע הפרידה היינו זוג מושא להערצה של הרבה אנשים. היינו זוג חזק ואוהב שמבלה המון ביחד. הכל היה רגיל, אפי היה בשיאו גם במשרד וגם בתפקידים הציבוריים. לקחתי את המשבר בינינו מאוד קשה. הוא תמיד שידר כלפיי אהבה מוחלטת והפגין אותה לעיני כולם. כולם בלי יוצא מן הכלל, כולל אנשי עולם המשפט שפגשו אותי באירועים, תמיד אמרו לי: 'איך אפי אוהב אותך וגאה בך'. קיבלתי מכל עבר את התחושה שיש לי תא

עד רגע הפרידה היינו זוג מושא להערצה של הרבה אנשים. זוג חזק ואוהב שמבלה המון ביחד. הכל היה רגיל, אפי היה בשיאו גם במשרד וגם בתפקידים הציבוריים. לקחתי את המשבר בינינו קשה מאוד"

אי־אפשר למחוק אהבה ברגע. אני לא מכונה. באמת אהבתי את אפי. אני מאוד כועסת, מאוכזבת ופגועה, כי מבחינתי חשבתי שזה לנצח"

משפחתי יציב וחזק".

• **היית מאושרת?**

"עד אותו הרגע שבו נפרדנו הייתי על פסגת העולם. ביום בהיר אחד הכל התרסק".

• **מתי החל הסדק בזוגיות שלכם?**

"מבחינתי לא היה שום סדק. במשך עשר שנים לא חוויתי שום משבר עם אפי ובחיים לא נפרדנו. ברור שיש ויכוחים פה ושם, אבל לכל זוג יש ויכוחים. היינו זוג שאף פעם לא הולך לישון ברוגז. ייאמר לזכותו, אפי תמיד היה בא להתפייס איתי.

"תשמעי, עברנו כברת דרך, היינו 11 שנה ביחד. הגשמנו יחד את כל החלומות ותמכנו זה בזה ברגעים טובים ופחות טובים.

אני ואפי הינו החברים הכי טובים, סמכנו אחד על השנייה והיה ברור לי שיש בינינו משהו כל כך חזק, שלא ייגמר לעולם. לכן מה שקרה לי, בעיניי, זה ממש חורבן בית לחינם.

"הדבר שהכי חשוב לי בחיים זו המשפחה שלי. גדלתי במשפחה מרוקאית חמה עם שולחן מלא בערב שבת, וימי שישי של קידוש זה עוצר, ולא משנה איפה כל האחים נמצאים, כולם יושבים ביום שישי לקידוש. הבאנו חמישה ילדים לעולם כדי שיעטפו אותי ואת אפי כשנהיה מבוגרים. זה מפעל החיים שלי. היום יש כיסא אחד ריק בשולחן האוכל שלנו, ולא משנה מה קרה ביני ובין אפי, אין לו תחליף כי הוא אבא של הילדים. הבן הקטן שלי נולד לפני שנה לתוך בית מפורק. זה עצוב מאוד".

עו"ד מאיר בר מוחא, שמייצג את חני נוה

• **ובכל זאת, את נראית אישה חזקה מאוד. מה נותן לך כוח?**

"אחרי שראיתי איך אבא שלי איבד את החיים שלו בשנייה, אני מבינה שהבריאות זה הדבר הכי חשוב. התובנה הזו מחזקת אותי".

חשבתי שזה לנצח

בחיים החדשים של חני נוה יש גם שפע נקודות אור. היא עצובה, אך מלאת עוצמה, משדרת אופטימיות לצד כאב, מוקפת חברות נפש שעזרו לה להתמודד גם עם הפרשה הנוספת, שגרמה לה מבוכה עצומה. ב־16 בינואר 2019 נעצר ונחקר אפי נוה באזהרה כחשוד העיקרי בפרשה שחשפה העיתונאית הדס שטייף, והעלתה טענות לשוחד מיני לכאורה תמורת מינוי שופטים.

• **את קוראת את כל זה בתקשורת, ומה את חושבת?**

"אני שואלת את עצמי לפעמים אם הייתי בשקר ומי זה הגבר הזה שישן לצדי במיטה כל השנים. אני רוצה לקוות שהחשדות לא נכונים, ושכל מה שקרה במציאות זה לא מה שמפורסם בתקשורת, אבל ימים יגידו".

• **בשנחשפו בתקשורת פרטי הפרשה הזו, עלו שמות ופרצופים של עורכות דין ושופטות, שעל פי הטענה היו לכאורה בקשרים רומנטיים עם בעלך. הכרת את הפנים והשמות?**

"את חלקן הכרתי, על היתר מעולם לא שמעתי. בסך הכל נתתי לאפי המון ספייס בעבודה שלו. לא הייתי מהנודניקיות האלה, ולא הייתי מעורבת בלשכה וגם לא במשרד. ראיתי בתקשורת כתבות על בילויים והתנהלות לכאורה של אפי שלא הכרתי".

• **יכול להיות דבר כזה? שום דבר?**

"את יודעת מה כואב לי? אני מחזיקה מעצמי בחורה פיקחית, חדה וחזקה, ואני לא מבינה איך לא חשדתי בכלום. אני לא יודעת איך בכלל אוכל להאמין אי פעם במישהו אחר, כי אני כבר לא מאמינה בחושים של עצמי. אי־אפשר להכיל את כמות המידע שאני מקבלת מאנשים. האוזן שלי לא יכולה לשמוע, וגם לא להאמין שהדברים אכן נעשו. לא הייתי מביאה חמישה ילדים, אם הייתי חושבת שהקשר שלנו עומד על כרעי תרנגולת.

"ופתאום", היא מתארת, "מצאתי את עצמי יום בהיר אחד עם חמישה ילדים, בלי יכולת כלכלית לדאוג להם, בלי אפשרות אפילו לקנות בסופר, נאלצתי ללוות כספים.

"פתאום התחלתי לקבל טלפונים מהגנים, מהצהרונים ומהחוגים, שצריך לשלם את החובות. בוקר אחד הבת שלי מעירה אותי שאין סרטים מצוירים בטלוויזיה, התברר שהכבלים נותקו. ממש מעכשיו לעכשיו ללא התרעה. קיבלתי טלפונים בגין חוב לחברת האשראי, טלפון מהבנק בגין חריגה ממסגרת האשראי. אני כבר חוששת לענות לטלפונים שאני לא מזהה. בסופרמרקט הייתי רגילה לעשות הזמנות באלפי שקלים. התחלתי לבדוק איפה משתלם לקנות כל דבר. אני צריכה לפרט כמה עולה להאכיל חמישה ילדים וכמה עולים תחליפי חלב, חיתולים, מגבונים? אני לא הבאתי חמישה ילדים כדי לגזור על עצמי חיי צמצום. הבאתי מאהבה גדולה את הילדים בידיעה שאני יכולה להרשות לעצמי ושלא יהיה חסר להם כלום. היום אני נעזרת כלכלית באמא שלי, אבל היא אלמנה ופנסיונרית. את הכסף שאני לווה ממנה, אצטרך יום אחד להחזיר לה".

• **היית רוצה ביום מן הימים זוגיות חדשה?**

"אני לא במקום לחשוב על זה. אני אוספת את השברים. החיים הפתיעו אותי לרעה. יכול להיות שהם גם יפתיעו אותי לטובה. אני לא יוצאת בהצהרות. ועדיין, לא משנה את מי אני אכיר וכמה אתאהב, הוא בחיים לא יהיה האבא של הילדים שלי".

• **נשמע שאחרי כל מה שעברת, את עדיין שומרת לאפי חסד נעורים.**

"אי־אפשר למחוק אהבה ברגע. אני לא מכונה. באמת אהבתי את אפי. אני מאוד כועסת, מאוכזבת ופגועה, כי מבחינתי חשבתי שזה לנצח. כרגע אני מרחיקה את הרגשות ומתמודדת עם מה שקיים".

• **איזה קשר יש ביניכם היום?**

"אין בינינו קשר, וזה מאוד מצער אותי. אני, שהייתי שנים לצדו, נאלצת לעמוד היום מולו, וזה מעמד לא פשוט ומאוד עצוב".

• **על מה את חולמת?**

"את באמת רוצה לדעת? אני חולמת להתעורר יום אחד בבוקר, לגלות שכל זה היה חלום בלהות ולקבל את המשפחה שלי בחזרה". ■

למה החלטת להתראיין?

חני נוה התלבטה ארוכות אם לחשוף את הצד שלה בסיפור. אין לה צורך בפרסום, אך בסופו של דבר החליטה לעשות זאת. "החלטתי להתראיין בשביל נשים אחרות בארץ. חשוב לי לתת כוח לאחרות ולומר משהו על מוסד הנישואים. כשהייתי ילדה בת 26, הייתי עורכת דין צעירה והחזקתי את עצמי. מעציב אותי לראות שבחורות צעירות מתחברות לגברים מצליחים נשואים עם ילדים והורסות בתים, ואני לא ממעיטה מהאחריות של הגבר, שכמובן צריך לעצור ולא לתת יד לדבר הזה.

"אני גם רוצה לחזק נשים שהחיים שלהן מתהפכים בן־רגע. גם מוצאות את עצמן לבד, ובנוסף גם סובלות מירידה דרסטית ברמת החיים. הייתי רוצה להגיד להן, אל תהיו רדומות בנישואים שלכן. תראו אותי, לא יישמתי את זה, אבל כל הקלישאות, לשמור שקל ליום שחור, נכונות".

המכתב שלא נכתב

גרסת VIP

זו כבר מסורת של ממש: בכל שנה, לכבוד חג הפסח, מגזין "לאשה" מזמין מפורסמים מתחומים שונים לכתוב מכתב שהם ניסחו אבל לא שלחו, שיושב להם בראש כבר זמן רב, ומעולם לא נכתב. **עד עכשיו**

הביאו לדפוס: קרן נתנזון ויץ, דינה חלוץ, שרון רופא אופיר, אורית מרלין־רוזנצוייג



מנחם הורוביץ
כותב למחבלת שפגש בלבנון



מילי אביטל
כותבת למתנדבת ממרכז הסיוע לנפגעות תקיפה מינית



נעמי לבוב
כותבת לבנות שהציצו לה במלתחות



אקי אבני
כותב לסבו השחקן, שסלל את דרכו



ניצה שאול
כותבת למורה שהשפיל אותה



רוני קובן
כותב לנעמי שמר



מיטל דוהן
כותבת לסוכן שלה, עובד מחפוד, שמת בפתאומיות



טלי אורן
כותבת לחברה שנפרדה מבעלה



נסלי ברדה
כותבת לנשים שהשתחררו מהכת של גואל רצון



אליקו
כותב לאביו, שנפטר כשהוא היה בן 16

+ דידי הררי כותב לסרטון של אשתו <

11 מכתבים מרגשים

דידי הררי כותב לסרטן שאשתו מירית חלתה בו

שלום לך מר סרטן,

האמת, עד עכשיו לא חשבתי לכתוב לך, מה לי ולך? לפני שמונה שנים לקחת את אחותי האהובה עליזה, ודי, לא רציתי לדבר איתך. הרגשתי ששילמתי מחיר משפחתי על פי הסטטיסטיקה, וזהו. אין לי עניין איתך יותר. אני חושב שבעיקר לא הבנתי אותך. איך מצד אחד אתה יכול להיות מזל ומצד שני כזה חוסר מזל. נולדתי ביוני וקיבלתי אותך כמזל. כל החיים ליווית אותי כמזל שלי על כל מאפייניו: הרגישות שבי, מצבי הרוח, הרומנטיקה, המשפחתיות ועוד. ואז ברגע אחד הפכת לחוסר מזל.

מה היה דחוף לך לתקוף את אשתי? מירית היא אישה אופטימית חסרת תקנה, חייכנית, ספורטאית בחסד ואמא/ סבתא/ אישה למופת. מה קרה? מה דחוף לך כל כך להרוס משפחה ולהפוך את שגרת יומה לסבל. נכון שאשתי אמרה שאתה מתנה גדולה בשבילה, כי היא קיבלה כל כך הרבה מאז שהיא חולה, אבל מצטער לומר לך, בשבילנו אתה מתנה גרועה. אתה גורם לנו צער, לבנות שלנו ולי, אתה נוכח בחלל החדר בכל יום ולילה כמו צל גדול שמכסה לנו את פני השמש, ואני אישית לא מבין את ההיגיון שלך. הרי אם היא תמות, גם אתה תמות איתה. אז מה אתה, סרטן קטן? מתאבד? מזוכיסט?

הלוואי והייתי יכול לרתום אותך ולחמש אותך בתרופות ועם הכוח שלך היית עוזר לרפא מחלות אחרות. תחשוב כמה בני אדם בעולם היו מעריצים אותך ורואים בך מלאך.

אם יש בך, מר סרטן, אפילו חלקיק תא של טוב – עזוב את מירית אשתי. לא מגיע לה אותך. תשאיר לנו אותה כי אנחנו זקוקים לה, ולה מגיע ליהנות מאיתנו פה.

מקווה שהצלחתי לגעת בך או לפחות באחת מהגרורות שלך.

דידי

נכון שאשתי אמרה שאתה מתנה גדולה בשבילה, כי היא קיבלה כל כך הרבה מאז שהיא חולה, אבל מצטער לומר לך, בשבילנו אתה מתנה גרועה


אופטימית. מירית הררי

צילום: טל שחר

דידי הררי מגיש את תוכנית הרדיו "דידי לזקאלי"





צילום: אפי שריר

הורוביץ בגרסה הצה"לית

מנחם הורוביץ
כותב למחבלת שפגש במלחמת לבנון

שלום סוהא,

את שמך אני זוכר. את שמך ואת העיניים שלך, עיניים שחורות של נערה, שמצליחות להיות גם מבוהלות וגם מתריסות במבט אחד.
נפגשנו במתקן כליאה של השב"כ במרג' עיון בקיץ ההוא של 1982, בזמן מלחמת לבנון הראשונה (מי חשב שתהיה גם שנייה?) – אני ככתב גלי צה"ל ואת כמחבלת עצורה בידי כוחות הביטחון.
אני יודע שלא ראית את עצמך ככזו, אבל כתושב קריית־שמונה שספגה מטח אחרי מטח, שילדיה צולקו לתמיד בפיגועים והפגזות, כל מי שהיה קשור לארגוני הטרור מעבר לגבול היה מחבל.
בת כמה היית? אולי 17. אני לא זוכר את כל מה שענית למכשיר ההקלטה שלי, וזה גם לא כל כך חשוב. סיפרת על התצפיות והדיווחים שהיית מעבירה לארגוני המחבלים על תנועת הכוחות שלנו, וגם על שיירה אחת ספציפית שאני נסעתי בה.
היית נערה שרצתה להילחם, שהאמינה למסרים של שנאה ודם.
37 שנים עברו מהרגע הזה, ומדי פעם אני נזכר בך ושואל את עצמי מה קרה לך מאז אותו מפגש. האם זו הייתה תקופה חולפת בחיים שלך, אולי אפילו מרד נעורים בהורים המודאגים, ואחרי ששוחררת חזרת לכפר שלך, אולי יצאת ללמוד באוניברסיטה, אולי הקמת משפחה?
ואם את עדיין חיה בדרום לבנון, גרה באחד הכפרים שניצבים בתוך נוף ירוק ועוצר נשימה, מה את חושבת כשאת מביטה דרומה, לכיוון הגבול? האם אחרי חיים תחת השלטון של חזבאללה, אנחנו בישראל עדיין האויבים שלך?
סוהא, כבר עברת את גיל 50, אולי את כבר סבתא לנכדים קטנים, שכמו הנכדים שלי, גדלים לגבול אחר, שקט יותר, אבל כזה שמדי פעם מזכיר שאנחנו עדיין יושבים על חבית חומר נפץ.
מה תאמרי להם כשהם ישאלו אותך "מה יש שם מעבר לגבול?" האם כולנו עדיין אויבים בעינייך או שאת יכולה לראות את הקיבוצים והמושבים ואת קריית־שמונה שלי כבית של אנשים שרוצים לחיות בשקט?
אני מקווה שעוד ניפגש, סוהא. הפעם לא כעיתונאי ובטח שלא כעצירה, אלא כשני אנשים שמן הסתם גרים לא רחוק אחד מהשני כבר עשרות שנים. הייתי רוצה לארח אותך אצלי, להראות לך את כל המקומות בעיר שבהם נפלו טילים, אולי אפילו לבקר יחד את אחת המשפחות שאיבדו ילדים, אחים והורים במלחמות הבלתי פוסקות.
את יודעת מה? הייתי מוכן גם לבוא אלייך, לחוות את לבנון כארץ של בני אדם רגילים וטבע נפלא, ולא רק כזירת קרבות ואיומים מתמידים.
אז מה את אומרת, סוהא? יכול להיות שהיום הזה עוד יגיע? יכול להיות שהנכדים שלנו ייפגשו יום אחד ובכלל לא יצליחו לדמיין מצב שבמקום הזה הייתה מלחמה?
אם כן, פשוט תגיעי לקריית־שמונה ותבקשי שיכוונו אותך לבית של מנחם ותחיה.
כשישאלו מי את, תאמרי שנפגשנו לפני שנים, ועכשיו הגיע הזמן לחדש את הקשר.

שלך,
מנחם, השכן מהצד השני של ההר

בת כמה היית? אולי 17. סיפרת על הדיווחים שהעברת לארגוני המחבלים על תנועת הכוחות שלנו, וגם על שיירה אחת שאני נסעתי בה

מנחם הורוביץ הוא עיתונאי בחדשות 12

מילי אביטל כותבת למתנדבת שהזמינה אותה לביתה אחרי שעברה תקיפה מינית

למתנדבת במרכז הסיוע לנפגעי ונפגעות תקיפה מינית שענתה לי לטלפון,

נדמה לי ששמך אורית, או אולי שם אחר שמתחיל בא׳ (או ע׳). יש לך שיער חום או שחור חלק, אורך קצר עד בינוני, עור פנייך שוקולד חלב. גרת ברעננה לא רחוק ממני, במרחק הליכה, כלומר בצד הדרומי של העיר. יש לך שני בנים, בשנת 1989, כשנפגשנו, הם היו קטנים, גילאי שלוש עד שש, משהו כזה. ובמקצועך את עורכת דין. לא הכרתי אותך. אבל ביום שבאתי לביתך ישבנו סביב שולחן מלבני במטבח. את הכנת לבנים שלך ארוחת ערב, הצעת גם לי אבל לא הייתי רעבה. חתכת עגבנייה לקוביות, כולל החלק שבדרך כלל זורקים (מה שנראה כמו טבור), ואמרת לילדים, וגם לי, שלא זורקים את החלק הזה, אוכלים את כל העגבנייה, גם את החלקים הפחות יפים. אתם קוראים לזה "התפוח של העגבנייה" - נדמה לי שהבן הבכור שלך המציא את השם.

הכרנו רק מספר שעות קודם לכן, כשענית לטלפון של קו החירום של מרכז הסיוע לנפגעות ולנפגעי תקיפה מינית. הייתי בת 17, הותקפתי מינית על ידי אדם שהכרתי. חברה הציעה לי להתקשר למרכז. חייגתי, אבל לא הצלחתי לדבר. לא ידעת את שמי. ואני לא את שמך. אבל את נשארת על הקו והקשבת לשתיקה שלי, שהרגישה כמו מוות, כאילו את כבר יודעת הכל.

וכשכבר היה מאוחר, הצעת שאבוא אלייך הביתה (מה שלא מקובל היום), ושאלת אם זה יעזור אם את תדברי עם הוריי, בשמי. אמרתי "כן". כי לי לא היו כוחות. או מילים.

אחרי ארוחת הערב אני נשארתי במטבח, והתבוננתי בך בסלון הצמוד, מדברת בשקט עם הוריי שהגיעו לאסוף אותי. משהו בי הבין אז את מה שאני רואה. שהדרך החוצה ממעמקי התהום מתחילה בלדבר.

עד היום אני לא ממש מבינה איך את, אמא לשני ילדים קטנים ועורכת דין במשרה מלאה, מצאת זמן לנערה שלא הכרת.

לא פגשתי אותך מאז אף פעם. אני כותבת את המכתב הזה כדי שכל העולם ידע שיש אנשים כמוך, וכדי שתדעי שלעולם לא אשכח אותך. בזכות זה שהקשבת לשתיקה שלי - היום יש לי חיים. ויש לי מילים.

אני אוהבת אותך. מילי

מוקדש לכל המתנדבות והמתנדבים במרכזי הסיוע לנפגעות ולנפגעי תקיפה מינית

חייגתי למרכז הסיוע, אבל לא הצלחתי לדבר. את נשארת על הקו והקשבת לשתיקה שלי, שהרגישה כמו מוות, כאילו את כבר יודעת הכל

השחקנית מילי אביטל היא פרזנטורית של סיליז

צילום: מאיר כהן

צילום: ורד אדיר באדיבות YES



נעמי לבוב כותבת לבנות שהציצו לה למלתחות

ט׳ ו־ש׳,

האמת היא שבכלל לא זכרתי אתכן. הרחקתי אתכן. יותר מ־20 שנה עברו בלי שצצתן לי בזיכרון.

שבתן וצפתן אליו לפני כחודשיים, בטיפול שעברתי: אימון רגשי שבמהלכו מנסים להתמודד עם סיטואציות וקשיים בזמן הווה. כשעולה קושי מסוים, המאמן מבקש לעצום עיניים, להרגיש איפה בגוף נמצאת התחושה הזאת ומה היא מזכירה לי. לאן היא זורקת אותי. ומשם עובדים. עד שהמתח בגוף מתפרק ואפשר להמשיך הלאה.

ביום הטיפול ההוא הגעתי נסערת ומיואשת. לילה לפני לא הצלחתי להירדם. נתקעתי על עמוד אינסטגרם של איזו בחורה שאני בכלל לא מכירה, דפדפתי לה בתמונות ולא הפסקתי לקנא. בבית המקסים שלה, בחבר החתיך שלה ובעיקר בעיקר – בכמה שהיא יפה.

תמונות על גבי תמונות של הפנים המושלמות שלה. היא בבגד ים וגוף מושלם בחוף הים. היא יפהפייה במסיבה. מושלמת בחדר כושר. עוד ועוד תמונות שמקדשות את המראה החיצוני. אני יודעת שכל מה שרואים באינסטגרם הוא אשליה, אבל בכל זאת, נשאבתי פנימה.

הרגשתי שאני הכי מכוערת בעולם. שלעולם לא אוכל להעלות תמונות כאלה. התביישתי בעצמי. לא הצלחתי להירדם. סיפרתי את כל זה בפגישה. התביישתי שבגלל דבר כל כך טיפשי כמו האינסטגרם אני כל כך נסערת.

המאמן לא שפט אותי. הוא ביקש ממני לנשום עמוק ואז להיכנס שוב לעמוד של הבחורה הזאת, לבחור תמונה אחת, להסתכל עליה ולראות איזו תחושה היא מציפה אצלי. אחר כך הוא ביקש ממני לעצום עיניים ולנסות לזהות מאיפה אני מכירה את התחושה הזאת. מתי נתקלתי בה לראשונה. הבושה הזאת. התחושה שאני מכוערת ולא ראויה.

עצמתי עיניים והתמסרתי לתחושה. ואז פתאום צצתן.

המחשבה שאני מכוערת, שמנה, שאני צריכה להתבייש בגוף שלי, מלווה אותי לפעמים, לצערי, עד היום

הייתי בכיתה ה׳ או ו׳. למדנו שחייה בבית הספר. לפני השיעור הלכתי למלתחות להחליף לבגד ים. הייתי ילדה שמנמנה. זה הכל. רק שמנמנה. ולא מקובלת במיוחד. כשהייתי עירומה שמעתי צחקוקים מבחוץ. הצלחתי לשמוע אתכן מדברות עליי, שאני שמנה ומכוערת. הבנתי שהצצתן לי בזמן שהתלבשתי.

יצאתי מתא ההלבשה ואפילו לא יכולתי להסתכל לכן בעיניים. המשכתן לצחקק. התביישתי כל כך.

מאותו רגע משהו בי נאטם.

המחשבה שאני מכוערת, שמנה, שאני צריכה להתבייש בגוף שלי, מלווה אותי לפעמים, לצערי, עד היום.

כשסיימתי לספר בדמעות ובזמן הווה את מה שקרה לי אז, המאמן שאל אותי מה אני רוצה לעשות. איך לספר מחדש את הסיפור. מה הייתי רוצה לענות להן אם הייתי יכולה. הוא אמר שאני יכולה לצעוק עליהן, להחזיר להן, לא לשתוק.

מתוך הדמעות עניתי שאם הייתי יכולה, הייתי יוצאת מהתא ומחבקת אותן. מספרת להן שהן צוחקות עליי כי הן לא בטוב עם עצמן, ושאני אוהבת את עצמי מאוד־מאוד ומאחלת להן שגם הן יום אחד יחיו בטוב עם עצמן.

אני לא כועסת עליכן, ט׳ ו־ש׳. אני מצטערת בשבילכן. ומצטערת בשבילי על שנים ארוכות של שנאה עצמית.

מבטיחה לאהוב ולחבק את עצמי יותר ויותר עם הזמן.

נעמי

נעמי לבוב מצטלמת בימים אלה ל״שב״ס״ (תעלה ביוני בכאן 11), ל״חיה״ (yes) ול״אבודים בריבוע״ בחינוכית, וגם משחקת בהצגה ״שבעה״ בבית ליסין

אקי אבני כותב לסבא שסלל את דרכו המקצועית

שלום סבא אהוב,

אני מתגעגע אליך מאוד. עזבת את העולם כשהייתי עדיין צעיר, כשהמחשבות האלו של אדם בוגר, היכול להסתכל על החיים באופן רחב יותר, לא היו אצלי בנמצא.

את המסע המשותף שלנו התחלנו כשהייתי בן 12, בהזדמנויות הבודדות שבהן ליווית אותי לחזרות בתיאטרון, בפעם הראשונה שפגשתי את קסם הבמה. זה היה במסגרת "פסטיבל כישרונות צעירים", ואתה נסעת איתי בשלושה (!) אוטובוסים מרחובות לחזרות בתל־אביב. בזמן החזרות היית יושב ומביט בי מהורהר, ובדרך חזרה הביתה היו לנו שיחות על מה זה להיות שחקן. דיברת במלוא הרצינות ואני הרגשתי כל כך חשוב ובמרכז ההתעניינות שלך. ידעת לתת את המילה הטובה והמכוונת בדרך האלגנטית שתמיד אפיינה אותך. עשית את זה כמו שמורה דרך טוב יודע לעשות: פשוט הנחת את הדברים באופן טבעי ונתת לי לנשום אותם, לתהות על קנקנם. לא לחצת, לא חפרת, אפשרת לדברים לחדור מתחת לנקבוביות העור שלי ומאז הם שם לנצח.

נולדת באיסטנבול לפני כמעט מאה שנים. בבגרותך הצטרפת לתיאטרון נודד, נסעתם ברכבות מעיר לעיר עם התפאורה ועם כלי הנגינה, ולפעמים גם עם המשפחות. היית הקומיקאי המבריק ביותר שראיתי: חד, גאון, לדעתי אפילו טוב יותר מהאיידול שלך, לואי דה פינס. כמה אהבת סלפסטיק, במיוחד את זה של שייקה אופיר ז"ל. בערבי שבת היינו המומים מהפעלולים שעשית. הכרת מחזות שייקספיריים, טרגדיות יווניות, ידעת קרוא וכתוב בחמש שפות. עלית עם שישה ילדים למדינה בהקמה, למעברת רמה, וחלמת להמשיך את חייך המקצועיים כשחקן, אבל לא חזרת לשחק ולעשות את מה שאהבת, אלא מצאת את עצמך צובע מטוסים בבסיסים צבאיים.

איזה סיכוי היה לך באודישנים בהבימה, כשהשחקנים הרוסים עם המבטא הכבד, אמרו שאי־אפשר כי יש לך מבטא. אם זה לא היה עצוב, זה היה מאוד מצחיק! ראיתי אותך קמל כמו פרח יפהפה שלא מקבל מים ואור שמש. היום אני יכול להבין מה זה להיות מכור למה שמחיה אותך ולא לקבל את ההזדמנות. לרצות לצעוק לעולם: "רק תנו לי לתת לכם, קחו, באהבה, תנו צ'אנס". סבא, הייתי רוצה שתדע שכמו שאתה נדדת עם התיאטרון בטורקיה, גם אותי לקח המשחק למסע מרתק. ביקרתי בכל העולם דרך צילומי סרטים, סדרות טלוויזיה, הקרנות ופסטיבלים, הכרתי חברי נפש. התמזל מזלי לעבוד עם הבמאים והשחקנים הטובים ביותר ברחבי הגלובוס, בשביל שבו הנחית את רגליי ללכת. אני מגשים באהבה ובמסירות את חלומך, ומשאיר את חותמך על כל במה שעליה אני מופיע, בכל ערוץ, על כל מסך. אנחנו עושים זאת יחד, יד ביד. תודה סבא יעקב, שהקשבת מעבר למילים. תודה שזיהית את מנוע ההגשמה שלי. תודה שהדלקת אצלי את אש הבמה, את התשוקה לאמנות וליצירה ולימדת אותי שמספיק מבוגר אחד שיאמין בילד (ולא לוקח לרגע את הקרדיט מהוריי!). אני מכיר לך תודה לפני כל הצגה חדשה, כי זה המסע המשותף שלנו. אתה עמוד האש של סיפור חיי.

איזה סיכוי היה לך בהבימה, כשהשחקנים הרוסים עם המבטא הכבד אמרו שאי־אפשר כי יש לך מבטא

אקי


אקי וסבו, יעקב בן ארויה ז"ל

אקי אבני הוא שחקן, יוצר, מפיק ובמאי

צילום: רונן קנתי

magimix



.1



.2



.3



.4



.5



.6



המנות הטובות ביותר
מתחילות במעבד המזון הטוב ביותר

30 שנות אחריות על המנוע

לא כל מעבד מזון הוא magimix

קונים מעבד מזון
magimix*
ומקבלים:



אביזר
SPIRAL EXPERT
במתנה
(בשווי 700₪)
מחיר מומלץ לצרכן

להשיג בחנויות ברחבי הארץ ובסניפי ניופאן Outlet ניופאן: 1-700-700-727
newpan.co.il הדגמה והתנסות חינם - בתיאום מראש ברשת החנויות ניופאן גורמה

במגוון צבעים

תוצרת צרפת

המבצע בתוקף לרוכשים מיום 27.03.19 ועד ליום 30.04.19 או עד גמר המלאי, המוקדם מביניהם. מלאי מינימלי למבצע 600 יח' כולל. לא ניתן להזדכות בגין ההטבה ו/או להחליפה באחרת. הובלת ההטבה כרוכה ב-49₪, ניתן לאיסוף עצמי ללא עלות. אין כפל מבצעים והנחות מכל סוג שהוא. המבצע לא חל על עודפים ותצוגות. *תקף לדגמי CS4200 ו-CS5200 בלבד, למעט דגם CS4200WB. למימוש ההטבה יש להיכנס לאתר newpan.co.il, בכפוף לתקנון באתר, תוך 5 ימים.



ניופאן
שמות גדולים. אחריות גדולה.

ניצה שאול כותבת למורה שהשפיל אותה

למורה לספרות
שירה בי חל של רוע,

הייתי תלמידה שלך בכיתה י', נערה עם מראה ילדותי, מלאת שמחת חיים ואנרגיה אך חסרת ביטחון. אמא מספרת שהייתי תולעת ספרים מגיל צעיר. בלעתי את כל הספרייה של מר ברנר, גם את אלה שממש לא התאימו לגילי. חיכיתי בכיליון עיניים לשיעורי ספרות. קיוויתי שאלה יצבעו את המציאות האומללה שחוויתי בתיכון, אחד הקשוחים בארץ. אמא התחננה שלא אצטרף לתיכון הזה, מן הסתם צפתה שלא אוכל להכיל את המשמעת הקשה, את העלבונות וההשפלות ממרבית המורים.

כשנכנסת לראשונה לכיתה נדהמתי. אדם צעיר יחסית, ממצא נדיר בסגל מורים שכלל ברובו אנשים מבוגרים ומרירים עם מתודות חינוך מיושנות.

הנה, חשבתי לעצמי, סוף־סוף אוכל לכתוב כמו שאני אוהבת. לשפוך את כולי על הנייר, לחשוף, להעז כמו שאני כותבת בבית, למגירה...

החסרתי פעימה כשאמרת: "נתחיל בחיבור, כתבו על כל נושא שעולה בדעתכם".

אני זוכרת איך התחלתי את החיבור שלי במשפט "מוזר כי אכתוב אליך, אתה שאינך בכלל". לעולם לא אשכח את המשפט הזה, הוא עדיין מהדהד בתוכי ומעביר בי צמרמורת.

עד שהחזרת את החיבורים מתוקנים עם ציונים, הציפייה כרסמה בי. לא הייתי מסוגלת לחשוב על דבר מלבד החיבור, על כך שתאחז בנייר, תתחיל לקרוא ולא תוכל להרול עד השורה האחרונה.

"קיבלנו את החיבורים, הם על השולחן, כל אחד צריך לקחת את שלו, המורה לספרות מגיע עוד כמה דקות", אמרה חברתי לשולחן בכיתה. החיבור שלי לא היה שם.

ואז נכנסת עם אסופת דפים שזיהיתי מיד. "אני תוהה מי כתבה את יצירת הפאר הזו", הכרזת. הקור בקולך הקפיא אותי, אבל קמתי. "אמנם, זו את. מה זו הכתיבה הפרועה הזו? את ודאי חושבת שאת סופרת דגולה, נכון? יש לי הודעה בשבילך, את לא תהיי מסוגלת לכתוב מכתב אפילו למס הכנסה!" מה לעשות, זה היה מצחיק והכיתה צחקה.



במשך שנה שלמה לא הצלחתי לכתוב שורה. הייתי כבויה ומשותקת. השיעורים איתך גרמו לי סבל כמעט פיזי, לא הסכמתי עם הניתוחים הבנאליים והמשממים שלך ולא העזתי להשמיע את קולי. אמא לא הסכימה שאמשיך ללמוד במוסד שסירס את נשמתי. עברתי לבית ספר אחר ושם זכיתי במורה לספרות שהחזיר אותי למסלול הכתיבה. מורה עם ידע, רגישות ויכולת לזהות כישרון בוסרי, לעודד ויותר מכל – להקשיב ולהגיב בגובה העיניים.

היום, לאחר שכתבתי למעלה מ־55 הצגות והוצאתי 10 ספרים, אני חושבת עליך לפעמים, תוהה מאין בא רוע כזה מול מתבגרת חסרת אונים, איך ייתכן שאנשים כמוך עוסקים בספרות יפה ויתרה מכך: מלמדים אותה.

אני בטוחה שלא הייתי היחידה שספגה את קיתון הרוע הזה ורק מקווה שעוד נשמות רגישות ותועות מצאו את דרכן וצמחו למרות ההשתלחות המרושעת שלך.

ניצה, שיצאה בזמן
מן החושך אל האור

"אני תוהה מי כתבה את יצירת הפאר הזו", הכרזת. "את ודאי חושבת שאת סופרת דגולה, נכון? יש לי הודעה בשבילך, את לא תהיי מסוגלת לכתוב מכתב אפילו למס הכנסה!"

ניצה שאול משחקת בימים אלה בתפקיד הראשי בסרט "אהבה בשלייקס", בהצגה "גבעת חלפון" בתיאטרון הבימה, בהצגה "ערב שקופיות" בצוותא, ממשיכה זו העונה ה־20 (!) את הסדרה "צלילי קסם" באופרה הישראלית ופרזנטורית של חברת היופי והאסתטיקה "דהשלי"

רוני קובן
כותב לנעמי שמר



צילום: טל שחר



נעמי שמר

צילום: שלום בר טל

שלום נעמי,

רציתי לפתוח את המכתב הזה בשאלה פשוטה. נגיד, "נעמי יקרה, מה שלומך?" אבל אני כבר שומע בראש את קולך הנחרץ, אומרת: "מה זה הקיטש הזה, זאת לא שאלה ששואלים אישה במצבי. רוצה לדעת מה שלומי? סביר פלוס, רוב הזמן מתה".
זו לא הפעם הראשונה שאני שומע את קולך החכם בראשי כשאני ניגש לכתוב.
נפגשנו לראשונה כשהייתי בן 22, זוכרת? התחלתי לכתוב אז ב"סופשבוע" של מעריב ואת התאוששת מניתוח הלב הפתוח שעברת. הדבר האחרון שהיה לך כוח אליו הוא עיתונאי צעיר ומתנשף. ובכל זאת – הסכמת שאבוא, ואפילו כיבדת אותי בעוגה. ראיינתי מאז מאות אנשים, אבל את מה שעבר לי בגוף כשפתחת לי את הדלת בפיג'מה וכפכפים, התרגשות אדירה וגם פחד – בואי נודה, לפעמים היית בן אדם קצת מפחיד – התחושה הזו של הישאבות לעולם מסתורי, כמו הילדים ב"האריה, המכשפה וארון הבגדים" שנייה לפני שהם קופצים לארון, התחושה הזו לא חזרה אליי מאז באותה עוצמה.
את מה שקרה בינינו בשבוע שבו ראיינתי אותך – כן כן שבוע!!! – לא שעה או שלוש שעות ריאיון כנהוג, שבוע שבו הגעתי אלייך כל יום בין 16:00 ל־19:00, כמו תלמיד, מתנהל במתווה המוקפד שקבעת לנו מראש ("רוצה שזה יהיה ריאיון אחר, אז בבקשה, תעבוד, זה לא יקרה מעצמו") – את מה שקרה באותו שבוע אני זוכר כקסם המוץ־מתוק של סרטי התבגרות טובים. כי אני, נעמי, נכנסתי לבית שלך רוני אחד ויצאתי ממנו אחרי שבוע – רוני אחר.
עשר דקות לתוך פגישתנו כבר ריסקת את כל מה שידעתי עלייך. כשביקשתי לדבר על "ירושלים של זהב", נפנפת בידייך והזהרת ש"תכף מתחילה תוכנית הבישול שאני הכי אוהבת". כשהתפעלתי מקובץ השירים של חנוך לוין, שהיה מונח על שולחנך, הורדת מעט את משקפייך ושאלת: "מה אתה חושב שאני, צפיחית בדבש?" וכשביקשתי שתנגני לי צליל אחד, רק צליל אחד, בפסנתר שמתוכו יצאו "דיוקן אמי", "נומי נגה" ו"חורשת האיקליפטוס" (שפתח אחרי שנים את "נרל"ן", מחזה שכתבתי והוצג בבית ליסין), כמעט גירשת אותי מהבית. "נמאס לי להיות מחוברת באינפוזיה לפסנתר, ועוד יותר נמאס לי שמזמינים אותי לערב לזכרי. לא רוצה להיות סמל. די. בזמן שנשאר לי – רוצה להיות בת אדם. ומה כל השאלות האלה, אתה בחור צעיר, נו, שאל אותי משהו חדש".
אני מודה שמצב הרוח הזה שלך – המהורהר, האירוני, הפרוע אפילו, זמן פציעות שפרגנת לעצמך כי בכלל לא תכננת לחיות, הרי היית בטוחה שתמותי באותו ניתוח לב, כבר נפרדת מיקירייך, כתבת צוואה והנה פתאום יש עוד זמן – מצב הרוח

כשביקשתי שתנגני לי בפסנתר, כמעט גירשת אותי מהבית. "נמאס לי להיות מחוברת באינפוזיה לפסנתר, לא רוצה להיות סמל"

הזה כישף אותי אז ומכשף אותי עד היום. הריאיון איתך יצא בינוני פלוס, אבל הרווחתי חברה. מאז נשארנו בקשר. שוחחנו בטלפון, פעם התקשרת להעיר על שגיאה בעברית בשידור שלי ברדיו, פעם אחרת ניסית לשדך לי איזו עוזרת פרלמנטרית ופעם התקשרת להחמיא על סרט שעשיתי. כשעמדנו לסיים אמרת: "רוני, אם אתה עוד רוצה לפטפט איתי קצת, תבוא עכשיו כי אין לי עוד הרבה זמן". כמה שבועות אחר כך הלכת לעולמך. ואני לא באתי. ידעתי שאת חולה, אבל לא ידעתי עד כמה. וזו הסיבה הראשונה שהתיישבתי לכתוב את המכתב הזה. לבקש סליחה. אני לא יודע אם דיברנו על זה, אבל פגשתי אותך אחרי שאיבדתי שני אנשים יקרים מאוד ללבי. לא יכולתי לעמוד בעוד אובדן. לא מזמן ישבתי בבית של רבקה מיכאלי, חברתך הטובה, התכוננו יחד לאירוע שהנחיתי איתה, ורבקה סיפרה לי על הביקור האחרון שלה אצלך בבית החולים. כמה צחקתן, כמה בכיתן ואיך כשגיל אלדמע התקשר ושאל אותך מה שלומך ענית לו: "אתה יודע, גוססים". הקשבתי והצטערתי על הפגישה האחרונה שלנו, פגישה שלא הייתה.
הסיבה השנייה שהביאה אותי לכתוב לך היא שרציתי להגיד לך תודה. לימדת אותי משהו שהבנתי רק לאחרונה. סיפרת לי על המשמעת הנוקשה שבה אמא שלך גידלה אותך בכנרת, איך הכריחה אותך, עוד כשהיית בת חמש־שש, לקום מוקדם בבוקר ולהתאמן בפסנתר. שעות על שעות, כל יום. כמה כעסת עליה על הנוקשות והטוטאליות הזאת, שהפכה אותך, בסופו של דבר, ליוצרת והאמנית הענקית שהיית. נדמה לי שרק בשנתיים שהכרתי אותך, בין ניתוח הלב לסרטן שבסופו של דבר הביא למותך, רק אז, בגיל 70 פלוס, הרשית לעצמך באמת למרוד באמא. להזיז את הפסנתר הצדה, לסרב להצעות להופיע, לא לפחד לרוקן את לוח הזמנים מקהל ולמלא אותו בחברים ובני משפחה. לימדת אותי שאף פעם לא מאוחר מדי למרוד באבא ואמא ולהיות, לפחות לתקופה, פשוט אתה. לנשום. לחשוב. לבהות בעצים. להתמכר לשקט.
עכשיו, אחרי אחת התקופות העמוסות שהיו לי, אני מקווה שיהיה לי האומץ לעשות אותו דבר בדיוק. לשמוע חלילים ברוח החופשית, ולהתחיל מבראשית.

רוני

רוני קובן מגיש בכאן 11 את "יוצאים מהכלל" (ימי א' ב־21:10) ואת "פגישה" (שתשוב לעונה שלישית בסתיו). הוא גם כתב ב"עובדה" (קשת 12), והסדרה הדוקומנטרית שיצר, "ואז הגיע ילד", משודרת ב־HOT8 וב־HOTVOD. בנוסף, הוא מופיע עם הרצאתו "רגע של אמת"

מיטל דוהן **כותבת לסוכן השחקנים, עובד מחפוד ז"ל**

עובד, הסוכן האלמותי שלי,

אני מתעבת את המחשבה שאני צריכה לכתוב לך מכתב לאחר מותך. המחשבה שמישהו כמוך יכול למות קשה לי כל כך, כי היא מאשרת את הקלות הבלתי נסבלת של הקיום ובעיקר את הקלות הבלתי נסבלת שבה דברים יכולים להסתיים.
איפה אתה, עובד? לאן הלכת?
היית כל כך מיוחד וכל כך שנוי במחלוקת. עם הכישרון הפנומנלי שהיה לך, היכולת לראות 20 צעדים קדימה ולהפוך עולמות במהירות הבזק. למדתי ממך איך אפשר לשנות כל סיטואציה ולהוציא מכל בן אדם צד שלא ראית שיש בו בכלל.
הכרנו כשרק סיימתי את בית הספר למשחק של ניסן נתיב. בדיוק התחלתי את ההצגה "החברות הכי טובות" ואתה בחרת ללוות אותי בכל הקריירה, עד שעברתי לחו"ל והצטלמתי ל־Weeds.
כשמצבך הידרדר כבר לא גרתי פה והיינו בקשר פחות אינטנסיבי, אבל יש דברים שמבחינתי לא משתנים לעולם.
אני יודעת שזה יישמע מוזר, אבל יום לפני שחייך הסתיימו בצורה כל כך כואבת, כשנפלת מחלון הבית שלך, חלמתי עליך. באת לומר לי שלום ובירכת אותי. למחרת קיבלתי את הבשורה שאתה כבר לא איתנו. חצית את הקו. בחרת במשהו שלפעמים אנחנו מייחלים לו, אבל לא מעזים. קפצת? נפלת? איבדת שליטה? לגבי זה אין ספק: איבדת שליטה, עובד. במשך שנים נתת לעצמך להידרדר, החברים מסביב ניסו ללא הצלחה לעצור אותך. אנחנו יצורים אנושיים, וכל מה שאנחנו מכניסים לגוף שלנו, אנחנו משלמים עליו.
בערך שלוש שנים אחרי מותך, פגשתי מתקשרת שידעה עליך הכל, למרות שלא הכירה אותך. היא סיפרה לי פרטים שרק אני ואתה ידענו. היא הראתה לי כל מיני סימנים ממך, למשל, שאתה אחראי על העובדה שהנורות בבית שלי מהבהבות הרבה פעמים. מאז, כשזה קורה אני מספרת לכולם שזה אתה, אבל אף אחד לא מאמין לי וכמו תמיד חושבים שגם אני משוגעת, בדיוק כמוך. כבר עשר שנים אתה לא בממד שלנו, אבל אני מרגישה שאתה מדבר איתי ואני בטוח מדברת איתך. אני שומרת את כל המתנות ממך ועדיין שבורת לב ממותך – כי צדקת, אין עוד חברויות כמו שלנו. הפרדוקס הוא שדווקא אתה, שעזרת לכל כך הרבה אנשים למצוא את הדרך, איבדת אותה בעצמך. אני רוצה שיזכרו את קרן האור שהיית לסובבים אותך.

ניפגש באורות המהבהבים,
שלך תמיד,
מיטל


עובד מחפוד ז"ל

קפצת? נפלת? איבדת שליטה? לגבי זה אין ספק: איבדת שליטה, עובד. במשך שנים נתת לעצמך להידרדר

מיטל דוהן היא שחקנית, זמרת ותסריטאית, משחקת בימים אלו בסרטו החדש של עמוס גיתאי, "רכבת קלה"

טלי אורן כותבת לחברה שלקחה פסק זמן מהנישואים

אהבה שלי,

את עוברת תקופה לא פשוטה של פרידה מבעלך, אחרי שנים רבות יחד, ואנחנו מדברות המון בזמן האחרון. מעבר לשיחות היומיומיות אני מרגישה אותך בנימים שלי.

את חווה דברים שחוויתי לפני שנתיים, שבשבילי הם עדיין זיכרון טרי, ואני מנסה לעזור לך לעבור את זה בצורה הכי קלה ובונה שאפשר.

אני כל הזמן עוצרת את עצמי מלהגיד לך: "כן, אני יודעת... אני מכירה את זה... זה בדיוק מה שהיה לי... כן, כן, בול..."

זה סיפור שלך ולא שלי.

אני מנסה לקחת את הדברים הטובים שעברתי בזמן הפרידה שלי ולהעביר אלייך כדי שיהיה לך יותר קל. אני גאה בכם, בשניכם, על הדרך המכבדת שבה אתם מנהלים את הפרידה הזו. ויותר מהכל, אני גאה בך על הכוחות הפנימיים שבך.

להגיע לנקודה שבה מבינים שפרידה היא הסיכוי האחרון, אולי, לחזור להיות משהו שפעם היינו – זו גדולה. למה זו גדולה? כי צריך לזה אומץ מטורף. קשה לעשות משהו שאתה כל כך לא רוצה לעשות, אבל מרגיש חייב כדי שיהיה יותר טוב בהמשך.

לפרק בית, ללכת אל הלא נודע, לחיות בצמצום כלכלי כי יש שתי דירות פתאום, לדעת שאולי זה באמת הסוף –

אבל אני רואה גם דברים אחרים בתהליך הזה. את לא מתפשרת וחיה כאישה לא מאושרת. את ממקמת את עצמך במקום הראשון, ומבינה שכשתקוע אז צריך לזוז.

את מבינה שמרחק מהמקום המוכר, משנה פרספקטיבה ומאיר כמו מגדלור דווקא על הדברים הטובים שהיו ונשכחו. המרחק מייצר געגוע, השאלה היא מה עושים איתו.

אנחנו משתדלות לא להשוות את הסיפור שלי ושלך, כי אנחנו עוד לא יודעות אם אתם תרצו לחזור אחד לשני כמו שקרה בסיפור האהבה שלי.

אולי לא תאמיני, אבל גם בימים הכי קשים שהיו לי, הבנתי שזה מצב של win win situation. לא משנה מה יקרה, אתם זוכים מההחלטה להיפרד. ואני אסביר: אם תבינו שאתם לא צריכים להיות יחד, פינית לעצמך זמן יקר לאופציות חדשות מרגשות שיגיעו אלייך יותר מהר ממה שאת חושבת. לא תישארו עוד 50 שנה יחד, תקועים, ממורמרים, עצובים וכעוסים. תוכלו להישאר חברים טובים ולהמשיך לפרק ב'. ומצד שני, אם אתם צריכים להיות יחד, תחזרו אחרי כמה חודשים זה אל זה בהתרגשות וגעגוע עצומים,

אני מנסה לקחת את הדברים הטובים שעברתי בזמן הפרידה שלי ולהעביר אלייך

ואולי פתאום תצליחו לתקן דברים שהתקלקלו בדרך ולעבור התאהבות מחודשת.

תבינו כמה אתם חסרים אחד לשני, כמה אתם בדי־אן־איי אחד של השני ושמעכשיו לא מוותרים ולא מפרקים ומתמודדים עם הכל בהקשבה, גם אם זה אומר לשנות הרגלים של שנים. בגיל 40 אנחנו אנשים שונים ממה שהיינו בגיל 20. ובגיל 40 אפשר להתאהב שוב, כמו פעם, באותו אדם.

לפני כמה חודשים קניתי לך קנבס שכתוב עליו: Life is not about waiting for the storm to pass, its about dancing in the rain.

הכוונה ברורה: לא לחכות שהמצב הרע יעבור, אלא לנסות למצוא את הטוב גם במצב הבלתי נסבל. בגשם.

יפה שלי, תרקדי לך בגשם.

יהיו ימים קשים של שקט וריקנות וזה לא דבר פשוט. אל תתנגדי להם. תחווי אותם.

יהיו גם ימים של שמש.

מבטיחה.

אוהבת,
טלי



טלי אורן משחקת בימים אלה במחזמר "אנני" בתיאטרון ת"א, מככבת במחזמר "בילי שוורץ" של תיאטרון חיפה ומתחילה חזרות למחזמר החדש "צ'פלין"

צילום: ערן לוי

צילום: עדי אורני

נסלי ברדה כותבת לנשים שהשתחררו מהכת של גואל רצון

א' ו-י' הגיבורות,

אי שם לפני שנים, אחרי שהחוקר הפרטי אשר ויצמן נתן לנו את קצות החוט הראשונים ואחרי מסכת שכנועים, הייתי בדרך לפגישה הראשונה איתכן. הייתי מלאת דעות קדומות: "בטח הן חלשות, תמימות, לא אינטליגנטיות. הכי רחוקות ממני שאפשר", חשבתי לעצמי. אבל כמה דקות אל תוך השיחה איתכן, לא רחוק מהנמל של יפו, התפכחתי.

מולי ישבו נשים מרשימות שהסתכלו לי עמוק בעיניים. מבעד לדברי ההלל לראש הכת והניסיונות שלכן לשכנע אותי (אולי גם את עצמכן) שאצלכן בקהילה "הכל בסדר", יכולתי להבחין במשהו אחר: מסר שאתן מנסות להעביר בין המילים.

הייתי מלאת דעות קדומות: "בטח הן חלשות, תמימות, לא אינטליגנטיות, הכי רחוקות ממני שאפשר". אבל כמה דקות אל תוך השיחה איתכן, התפכחתי



בסוף השיחה שלנו הראיתן לי את הקעקועים, ואת הרגע הזה לא אשכח. בלב רתחתי על האיש שדרש מכן לסגוד לו ככה. במשך הרבה זמן שאלתי את עצמי למה הסתכנתן והסכמתן שנתעד אתכן, למרות הסודות שראש הכת כל כך רצה להסתיר.

לכל אחת מכן יש בטח את התשובה שלה, וגם לי יש את ההסבר שלי. אני יודעת שעמוק בפנים רציתן להשתחרר מהחיים הנוראיים תחת ה"גורו". אולי קיוויתן שסדק אחד ועוד אחד מבחוץ יגרמו לחומות הכלא שלכן להתפורר. אחרי הפרסומים שלנו באה חקירת המשטרה ובסופו של דבר זכיתן בחופש שלכן אחרי ייסורים רבים.

אני יודעת שעד היום אתן עובדות קשה כדי להשתקם, לרפא את המשפחות שלכן, לתת לילדים שלכן עתיד בטוח ומאושר וגם להזהיר אחרים מפני סכנת הכתות. אותי לימדתן המון, בין השאר, שכדאי לשים בצד את המחשבה היהירה "לי זה לא יקרה".

נסלי

נסלי ברדה היא עיתונאית ואשת טלוויזיה

אליקו (אלי כהן)
כותב לאביו רפי שנפטר כשהוא היה בן 16

לאבא שלי,

זאת הפעם הראשונה שאני כותב לך אחרי כל כך הרבה שנים שאתה לא כאן, ואני מסתובב ומקנא בכל מי שיכול לספר לאבא שלו דברים קטנים וגדולים שעוברים עליו, מסתובב ומקנא בכל צלצול טלפון שעל המסך שלו מופיעה המילה אבא.

אבא, עוד מעט אהיה בן 42 ואתה לא איתי. לפני 26 שנים הלכת לעולמך, הייתי רק בן 16, וזה היה כל כך קשה. אני זוכר את הבוקר שבו המורה קראה לי לצאת מהשיעור וסיפרה לי שאבא חולה מאוד, ושצריך לנסוע לבית החולים. בתוכי ידעתי בדיוק מה קרה. אף אחד לא יוציא אותי משיעור בגלל שאתה חולה, הרי תמיד היית חולה, זאת הייתה השגרה שלנו, במשך שנים הכינו אותנו לרגע הזה.

המורה והמנהלת נסעו איתי לבית החולים וולפסון, ואני זוכר שהנסיעה הזאת נראתה לי כמו נצח. כשהגענו אמרו לי שאתה כבר לא בחיים, אך עדיין לא עצמת את העיניים. ביקשו ממני להיכנס להיפרד ולסגור את עיניך, וכך עשיתי. הרגע הזה שינה את חיי. הבנתי שהחיים הם ערך עליון וחשובים יותר מהכל.

אבא, אתה לא תאמין, אבל אני כבר לא הילד שהכרת. הילד הביישן שלומד אלקטרוניקה וחולם על טניס מקצועני, זה כבר לא אני. בשבעה שלך קיבלתי החלטה להניח למחבט הטניס, לפרוש מלימודי החשמל והאלקטרוניקה, לעבור למגמת סוציולוגיה ובמקביל להיכנס לעולם המוזיקה. כנראה הבורא תכנן לי אחרת.

אבא, אין לי הסבר איך זה קרה, אבל לילד שלך יש כבר 20 שנה תוכנית יומית אישית ברדיו לב המדינה, ומדי יום הוא מדבר למדינה שלמה ועושה לכולם שמח. הילד שלך עולה על הבמות הגדולות ביותר, משתתף בתוכניות טלוויזיה ומתראיין לכתבות בעיתונים. היית מאמין עליי?

לא תאמין, אבל אני כבר לא הילד הביישן שהכרת. בשבעה שלך החלטתי להניח לטניס ולהיכנס לעולם המוזיקה

החור הגדול שהשארת הולך תמיד איתי. כל כך חבל שאתה לא יכול לראות לאן הגעתי. פספסת כל כך הרבה דברים בחיים שלי, שהשתנו ללא היכר מאז שעזבת. חבל שלא היית לצדי בחופה, ושלא היית בברית של אוריאן רפאל בכורי, שקיבל שם שני, על שמך. הבאתי לך נכדים מהממים, ששואלים עליך ושומעים סיפורים על מי שהיית. אני דואג לספר להם כל הזמן על החינוך שלך והערכים שלימדת אותי. על הכבוד, על הנתינה, על היכולת להגיד סליחה כשצריך ולעמוד על שלי, ולא משנה מה, ללכת תמיד עם האמת שלי. תהיה בטוח שאני עושה בדיוק את מה שלימדת אותי, וזה הולך איתי תמיד. תודה, הספקת להשריש בי כל כך הרבה ערכים בכל כך מעט זמן.

אבא, רציתי שתדע שלא הייתי מצליח לצעוד צעד אחד קדימה אם אמא לא הייתה נלחמת מלחמת קיום ומקריבה את החיים שלה עבורי ועבור ברכה אחותי. היא עבדה בשלוש עבודות, כמעט ולא ראתה את הבית, אבל לא החסירה מאיתנו כלום. היא קנתה לי את ציוד הדי־ג'יי הראשון שפתח לי פתח לעולם שלם. תמיד קיבלנו ממנה המון חום, אהבה ודאגה אינסופית. תכלס, אבא, התחתנת טוב, אתה יודע?

מסלול חיי נסלל במסלול מותך, אבל אני יודע שאתה שומר עליי מלמעלה. כן, אני פשוט מרגיש את זה. אתה הולך איתי בכל צעד, בכל קושי ובכל רגע, משמח וכואב גם יחד. אז תנוח על משכבך בשלום,

אוהב ומתגעגע,
אליקו


אליקו ואביו רפי ז"ל

אליקו מגיש את התוכנית "ערב ים תיכוני" ברדיו לב המדינה 91FM

צילום: רמי זרנגר

ד"ר ביוטי
גברת סטייל

ד"ר להבית אקרמן, הפנים מאחורי סודות האסתטיקה בישראל, עוברת למרכז הבמה בהפקת אופנה מיוחדת וחושפת את שיטות האנטי אייג'ינג המומלצות, החומרים החדשניים והדרכים לקבלת אפקט של עור מתוח ורענן

מאת: קרן נתנזון ויץ **צילום:** אלון שפרנסקי **סטיילינג:** שיר פלד
איפור: הלן אמויאל; **שיער:** גיא סמואל

"הדבר החשוב בטיפולים אסתטיים הוא לעשות בכל פעם קצת ובעדינות", כך מציגה ד"ר להבית אקרמן את המוטו המלווה אותה כמומחית לרפואת עור זה 15 שנה. "הפנים שלנו הן חלון הראווה שלנו , אבל הניסיון לחפש אחרי פתרונות מהפכניים ומושלמים מדי עלול להוביל דווקא לתוצאה ההפוכה", היא מסבירה.

את המטופלים והמטופלות שלה פוגשת ד"ר אקרמן במרפאותיה הפרטיות לאסתטיקה ולייזר שהקימה בהרצליה, נווה סביון וראשון לציון. את לימודי הרפואה שלה סיימה באוניברסיטת תל אביב והתמחתה במחלקת עור בבית החולים בילינסון. לאחר מכן עבדה שנה ביחידת הלייזר בבית חולים השרון. כיום, היא מנהלת את מחלקת העור בקופת חולים רוטשילד בפ"ת של שירותי בריאות כללית. במרפאותיה, ד"ר אקרמן עוסקת במגוון רחב של טיפולים חדשניים בתחום רפואת עור ואסתטיקה, כגון הצערת עור הפנים ומניעת הזדקנות העור, עיצוב ומיצוק הפנים, טיפולי בוטוקס, מילוי קמטים, פילינג רפואי, עיצוב גוף והקפאת שומן. כמו כן מתבצעים במרפאה גם טיפולי לייזר מתקדמים למגוון בעיות: כתמי שמש וגיל, פיגמנטציה, צלקות אקנה, צלקות כירורגיות, קמטים, סימני מתיחה, הזדקנות כפות הידיים, מיצוק עור ועוד. הייחודיות בקליניקות שלה היא המגוון הרחב של מכשירים וחומרים שמאפשרים לתת פתרון הוליסטי שמותאם לכל אחת ואחת.

למה נמשכת דווקא לתחום הזה ברפואה?
"מה שאני אוהבת בתחום זה את היצירתיות והעבודה ברפואה בצד היפה והאסתטי שלה. הצד שמאפשר לגרום לאנשים להרגיש טוב יותר עם עצמם. אני אוהבת את העבודה שניתן לראות תוצאות בתוך חודש-חודשיים, בשילוב עם אינטראקציה אנושית. הדיאלוג עם המטופלים הוא חלק אינטגרלי מהות המקצוע. נולדתי לתוך זה כי שני הוריי באו מעולם הרפואה. המקצוע בחר בי, ואת התחום בחרתי אני מתוך היצירתיות, החדשנות והדינמיות שלו. הוא כל הזמן מתפתח".

מהי ההמלצה שלך לאנשים שמגיעים לטיפולים אסתטיים?
"הדרך הנכונה היא להתחיל עד גיל 40 לכל היותר, לתחזק בעדינות באמצעות טיפולים ביתיים, דרך קוסמטיקאית ועד רופא, תוך שילובי שיטות טיפול שונות, כדי שגם התוצאה תיבנה בהדרגתיות. יש נשים שמגיעות בגיל 50 ומבקשות לעשות שינוי דרסטי. זו לא הגישה הנכונה. המטרה היא לא לחזור להיראות כמו בנות 20, כי הניסיון להגיע לשלמות יוליד תוצאות מוגזמות. בדיוק בגלל הגישה הזו אפשר לראות ממש תוצאות מוגזמות ולא טבעיות. חשובה ההבנה שאין דרכי קיצור. הטיפול בפנים שלנו אמור להיות שגרת חיים שבה כל אחת צריכה לבחור את ההליך שמתאים לה.
"חשוב ללכת לטיפולים ולייעוץ אצל רופאים מוסמכים ומנוסים בתחום ולא להתפתות למבצעים או לרופאים שלא מומחים בתחום".

שמלה: Parlez De Vous, פרדוז נווה צדק 5, ת"א **נעלים:** אלדו

#pro natural beauty*

שמלה: ברכה, בגדי מעצבים,
שדרות דואני 20, יבנה

רסטילן סקינבוסטרס

המטרה: להחיות את עור הפנים

השיטה המומלצת: כיום יש חשיבות הולכת וגוברת לתחזק את העור בעזרת חומצה היאלורונית המשיבה לו את החיוניות שהוא זקוק לה. בנוסף, יש מודעות לצורך בהחדרת לחות לשכבות התת-עוריות כדי לראות תוצאות חיצוניות של עור אלסטי, בריא ומוצק. סדרת רסטילן סקינבוסטרס (Restylane Skinboosters) מיוצרת בטכנולוגיה המבטיחה ספיחה מרבית של מים המעניקה לחות ומזינה. יותר מחמישה מיליון טיפולים בשיטה זו נערכו בעולם ב-15 השנים האחרונות. אלה הן הזרקות מתוחכמות של העידן החדש. החומצה כאן חודרת בנגיעות קטנות בעור ומספקת לו הידרציה עמוקה.

האפקט: אם מסתכלים על עור של אישה בוגרת מול עור של אישה צעירה, העור של הבוגרת נראה עייף ואפרורי, ואילו העור של הצעירה - רענן וזוהר. לא מדובר במילוי קמטים אלא בשיפור הנראות והטקסטורה של העור והקמטוטים באמצעות ההזרקה המתוחכמת של חומצה היאלורונית משולבת. המראה שיתקבל יהיה אלסטי, זוהר וקורן אחרי הטיפול הראשון.

למי מתאים: בנות 40 פלוס ייהנו מהטיפול מאחר שהוא מעניק חיות וחיוניות לכל אחת. מומלץ לבצע סדרת טיפולים פעם בשנה. מתאים בנוסף לטיפול במחשוף, בקמטוטים, בכתמי שמש ובצוואר.

הטיפ של להבית: להתחיל בטיפול הזה כמה שיותר מהר, עם הופעת הסימנים הראשונים בפנים או בצוואר.

אולטרפורמר

המטרה: אפקט של הרמה ומתיחה והצרת הפנים

השיטה המומלצת: מכשיר אולטרסאונד, Ultraformer III, המשמש להרמה ולמיצוק של עור הפנים והצוואר. זהו הדור השלישי והמתקדם של מכשיר האולטרסאונד האופטימלי בטכנולוגיית HIFU - (High Focused Ultrasound) של חברת Classys. הטיפול אינו פולשני, מופחת כאב, וללא צורך בהרדמה או זמן החלמה, ללא אודם או נפיחות ומתאים לכל סוגי העור. לרוב אפשר לראות כבר בתום הטיפול הראשון תוצאה ניכרת לעין. במשך שלושת החודשים הבאים ימשיך העור להתמצק ולהתהדק, והתוצאות שמתקבלות ארוכות טווח ומרשימות.

המכשיר מתאים גם למיצוק ועיצוב של אזורים אחרים בגוף. הוא מצליח לחמם בדיוק את מעטפת השריר, והחימום מצליח לחדור פנימה, לייצר הרמה ולעודד ייצור קולגן.

האפקט: מתיחה והרמה של קו הלסת והצוואר בטיפול לא פולשני. משפר סנטר כפול, עוזר בטיפול בצלוליט, שקיות מתחת לעיניים ותיקון א-סימטריה בגבות. מחטב את הפנים ומדגיש קווי מתאר.

למי מתאים: גילאי 40 פלוס, כשמתחילים לראות את הנפילה בקו הלסת והצוואר, אבל עדיין לא במצב של ניתוח. הטיפול הזה עובד על עומק השריר אבל בצורה לא פולשנית. יתרונות לאנשי הקריירה שלא רוצים שיראו כי התבצעה בהם פעולה אסתטית על הפנים.

הטיפ של להבית: לטפל בבעיה כשהיא קטנה, כשיש משהו שמפריע, כי זה טיפול משמר. ככל שהבעיה חמורה פחות, התוצאה טובה יותר. בנוסף כדאי לדעת שאפשר לעשות באמצעותו עיצוב של צלוליט בישבן ולחטב אותו ואפילו להדק את הבטן.



חולצה: אלה לוי, רח' כפר סבא 4, ת"א
מכנסיים: זארה נעליים: אלדו



טיקסל

המטרה: שיפור מרקם עור הפנים ללא הזרקות

השיטה המומלצת: מערכת טיקסל (Tixel) הינה מערכת המבוססת על טכנולוגיית TMA (Thermo Mechanical Ablation) שפותחה לצורך טיפולים אסתטיים לחידוש העור והצערתו, טיפול בקמטים ובקמטוטים במרקם העור. זוהי טכנולוגיה ישראלית מהפכנית, המבוססת על אנרגיית חום טבעי המועברת על ידי ראש טיטניום שעשוי בצורת פירמידות זעירות. אותן פירמידות באות במגע עם שכבות העור ומעבירות את אנרגיית החום באופן מיידי. היא מייצרת פגיעה מבוקרת בעור בצורה של נקבים זעירים. כל נקב מתרפא במהירות, כשסביבו עור בריא. תהליך הריפוי מייצר קולגן. זהו מכשיר שמצליח להשיג שיפור יפה במראה הכללי של העור דרך פילינג שאיננו אגרסיבי, ללא צורך בימי החלמה, קילופים או נפיחויות.

האפקט: הטיפול מסייע בהעלמת קמטים עדינים ובינוניים וגורם לחידוש העור (טיפול אנטי אייג'ינג), והתוצאה הינה שיפור כללי של העור מבחינת גוון, טקסטורה וקמטוטים.

למי מתאים: לכל הגילאים, אבל תלוי מה רוצים לשפר, אידיאלי לבנות 40 פלוס. מאפשר טיפול סביב העיניים וגם בעפעף עצמו, מתיחת העור והידוקו, מיועד לטיפול בצלקות אקנה, נזקי שמש, טיפול במלזמה וסימני מתיחה.

הטיפ של להבית: טיפול כזה מומלץ לעשות בכל רבעון, וחודש לפני אירוע חשוב, ואז תגיעי במלוא הזוהר שלך. זהו טיפול מצוין למי שסובלת מפיגמנטציה, כי הוא עוזר להחדיר חומרים לעור ביתר קלות.

חוטי אפטוס

המטרה: הרמה של תווי הפנים ללא ניתוח

השיטה המומלצת: חוטי אפטוס הם הטיפול האולטימטיבי להרמת פנים שנפלו. אלה חוטים משוננים המיועדים לקבע רקמה רפויה ולמשוך אותה ללא צורך בניתוח ובצלקות. החומרים שמהם הם עשויים מעוררים את הגוף לייצר קולגן ואלסטין. תוצאות המתיחה ניכרות מיד לאחר הטיפול. השיטה פותחה לפני כ-20 שנה, השתדרגה, וכיום מציעה אינספור אפשרויות לחידוש עור הפנים והגוף ומיצוקם. הפרוצדורה מתבצעת בהרדמה מקומית בלבד, נדרשת תקופת החלמה קצרה ובצידה מעט מאוד סיבוכים ביחס לפרוצדורות פולשניות **יותר.**
האפקט: מתיחה למראה צעיר וזוהר יותר שמחזיקה מעמד במשך שנתיים.

למי מתאים: נשים מבוגרות יותר עם נפילה, גילאי 50 פלוס, ולכאלה שרוצים או רוצות לחטב פנים עגולות שסובלות מהצטברות שומן ברמה קלה עד בינונית.

הטיפ של להבית: לא לפחד מהטיפול למרות התיאור. לרוב מומלץ לשלב אותו עם עוד אמצעים, כמו הזרקות וסקין בוסטרס, שמגבירות יעילות השיטה.



שמלה: בוטיק מיכל מרטין

בליל הסדר הזה ישבו כרמית ויורם אטינגר מפתח־תקווה לשולחן החג בבית בנם המנוח ביישוב עלי, ולצדם יסבו כלתם תמר אטינגר, בתם רחלי טויטו ו־17 נכדים מתוך 22 נכדיהם. שני כיסאות נוספים שיעמדו לצד השולחן – זה של בנם, הרב אחיעד אטינגר ז"ל, וזה של חתנם יוסף טויטו ז"ל – יישארו ריקים. הבן אחיעד נרצח ב־17 במרץ השנה בפיגוע בצומת אריאל. החתן יוסף נהרג 17 שנים קודם לכן בפיגוע ביישוב איתמר.

"בשבעה על אחיעד סיפרתי את הסיפור על מרצה שעשה מבחן לתלמידיו", מספרת כרמית. "הוא חילק להם דפים לבנים עם נקודה שחורה וביקש מהם שיתארו מה הם רואים. כולם הבחינו בנקודה השחורה; המוטו שלנו הוא לראות את הלבן. לראות את האור ולצמוח ממנו".

● איך אפשר לראות את האור מן הנקודה הכי שחורה?

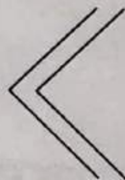
"בזכות השושלת. הילדים והנכדים הם האור שלך, ואתה צריך לשמוח איתו. גם מתוך המקום הכל כך קשה אומרים תודה על היש".

כרמית אטינגר: "בדיעבד אני חושבת שפינקנו יותר מדי את הילדים אחרי שיוסף נרצח. אף אחד לא הדריך אותנו. **היום הגישה שלי אחרת. כשילדים נפגעים, צריך להתנהג איתם בטבעיות"**

שרון רופא אופיר | צילום: קובי קואנקס

נלמד לחיות עם המכה

לפני 17 שנה איבדה כרמית אטינגר את חתנה, יוסף טויטו,
בעלה של בתה ואב לחמישה
שנהרג בפיגוע באיתמר.
ב־17 במרץ, לפני פחות מחודש, איבדה גם את בנה אחיעד אטינגר,
אב ל־12, שנרצח בפיגוע בצומת אריאל.
"לרגע לא עבר לי בראש איך זה קורה בפעם השנייה", אומרת כרמית, שהפכה לסבתא ל־17 יתומים. "גם מתוך המקום הכל כך קשה אומרים תודה על היש"




הבן, אחיעד אטינגר ז"ל, שנרצח בחודש שעבר

רחלי, אחות של אחיעד: "לא חשבתי שיכול להיות שאותו תסריט יחזור על עצמו פעמיים. כשבעלי נרצח לא הספקתי להיפרד ממנו. **לפעמים, דרך אובדן שני, אתה מעבד אובדן ראשון שאולי לא היה מספיק סגור"**


כרמית אטינגר ובתה רחלי

את שיחת הטלפון שקיבלה כרמית אטינגר (69) מבנה הצעיר ליאור בבוקרו של 17 במרץ היא לא תשכח לעולם. בעלה, יורם, לא עבד באותו יום. "נסענו יחד לסידורים", היא משחזרת. "ליאור התקשר, בדיוק התחילו החדשות ברדיו, וביקשתי שנסיים את השיחה כי יורם אוהב לשמוע חדשות. שמענו על הפיגוע הקשה שאירע באותו בוקר, ואז ליאור התקשר שוב. הוא אמר שאחיעד כנראה נפצע. קבענו להיפגש בבילינסון. זה היה נורא, כל הדרך התפללתי לבורא עולם שישמור לי על הילד. אמרו שיש שני פצועים, אחד פגוע ראש והשני נפגע בבטן, ואני בכיתי. התחננתי שרק נפגע בבטן".

הרב אחיעד אטינגר, בן 46 במותו, עשה את דרכו באותו בוקר מעלי אל הישיבה "עוז ואמונה" שהקים בתחנה המרכזית בתל־אביב. כשחלף על פני צומת אריאל הבחין בפיגוע ירי (בפיגוע נהרג סמ"ר גל קידאן ז"ל), עשה סיבוב פרסה וחזר למקום האירוע. הוא ירה מנ־שקו האישי לעבר המחבל, אך ספג אש שנורתה לעברו ונפצע אנושות.

"אחיעד הצליח להסיט את תשומת הלב של המחבל, שפגע בו במקום לפגוע באישה שהייתה בסמוך", מספרת כרמית. "כל כך מתאים לו להיות כזה גיבור, הרי יכול היה להציל את עצמו ולהמשיך בנסיעה. אחרי שקמנו מהשבעה, אותה אישה ביקשה שמישהו מאיתנו יבוא להיות סנדק בברית של בן משפחתה. נכדי אלישיב, בנו של אחיעד, הסכים, והילד נקרא בשם אחיעד".

● **ראית את אחיעד בבית החולים?**

"לא. הוא הגיע לבית החולים כשהוא סובל מפגיעת ראש, ואני היחידה שלא נכנסתי לראות אותו. הבנתי שהמצב קשה מאוד ורציתי לזכור אותו כמו שהיה. יורם ישב לידו שעות. כשבתנו רחלי אמרה לו שייצא החוצה להתאוורר, הוא ביקש ממנה שתיתן לו להרגיש אותו עוד קצת. הכי מרגש היה המראה של כלתי תמר, אישה אצילית ויוצאת רופן, נכנסת אליו לחדר עם שישה מבין 12 יל־דיהם. כל אחד נפרד ממנו, ויחד הם עמדו ליד מיטתו ושרו מזמורים".

● **מי החליט לתרום את האיברים של אחיעד?**

"זו הייתה החלטה של תמר. שאלתי אותה: 'את חושבת שאחיעד היה רוצה בכך?' ותמר השיבה: 'איזו שאלה'. בדקנו את עניין תרומת האיברים מבחינה הלכתית מול הרב יגאל שפרן, ואנחנו יודעים היום שנתרמו קרניות, גידים ומסתמים של הלב לתינוקות. חוץ מהרוח, מהגבורה ומה־מורשת שלו, נותר גם משהו פיזי, מוחשי, וזה ממלא את הלב".

אלפי אנשים הגיעו למסע הלוויה שהחל ביישוב עלי, שבו התגורר אחיעד עם משפחתו, והסתיים בבית העלמין סגולה בפתח־תקווה, שם גדל והתחנך, "ומבין קהל האלפים אני זוכרת אישה שליוותה קבוצה של קשישות מדרום תל־אביב וניגשה אליי. אחיעד לימד אותן פעמיים בשבוע, וביום הפיגוע, כשלא הגיע, הן הבינו שנפגע. הן ארגנו אוטובוס ללוויה ובאו".

כרמית: "אחיעד מצא בית כנסת בתל־אביב ואסף אליו בחורים שלא מצאו את מקומם. באחד הימים נתן להומלס לישון שם, ואז מצא אותו מחוסר הכרה. **בערב התקשר אליי נרגש כדי לספר שהציל את חיין"**

● **שאלת את עצמך איך יכול להיות שאתם שוב מתמודדים עם אובדן כל כך קשה, 17 שנה אחרי נפילתו של יוסף?**

"זה קשה מאוד, אבל לרגע לא עבר לי בראש איך זה קורה בפעם השנייה. האמונה בה' מחזקת מאוד. אחיעד לחם ב'חומת מגן' וניצל, ובמשך כל השנים האלה אמרתי כל יום תודה שקיבלתי אותו במתנה. בשנים האלה הוא הקים יחד עם תמר שבט, תראי איזה נכדים הוא הביא לי".

האח ליאור: "כשהודיעו שאחיעד נפטר, הייתי עם אמא. חיבקתי אותה והיא לא שאלה אפילו פעם אחת איך זה ייתכן. היא אמרה: 'השם נתן, השם לקח, יהיה שם ה' מבורך'".

האחות רחלי: "לי זה כן עבר בראש. כשליאור הודיע לי, לא רציתי להאמין, לא חשבתי שיכול להיות שאותו תסריט יחזור על עצמו פעמיים. כשיוסף בעלי נהרג, לא הספקתי להיפרד ממנו. ב־24 השעות שאחיעד שכב בבית החולים הרגשתי שאני והילדים אולי נפרדים מיוסף דרך האח שלי. זו הייתה סגירת מעגל.

"לפעמים, דרך אובדן שני, אתה מעבד אובדן ראשון שאולי לא היה מספיק סגור. במקרה של הילדים שלי לא היה בכלל עיבוד כי הם היו נורא קטנים אז".

● **כרמית, לא יכולנו שלא לדמוע מההספדים המרגשים שנשאו נכדייך ליד קבר אביהם.**

"זה באמת היה מרגש. אחר כך, בשבעה, הם היו שלווים. ניכר היה שתמר הכינה אותם".

רחלי: "ראיתי את נחל, הבן שלי, עומד ואומר קדיש עם הבן הקטן של אחי אחיעד, ונזכרתי שהוא היה ילד קטן כשאמר קדיש על אבא שלו. הלכתי הצדה, לא יכולתי לעמוד בזה. ראיתי את הדמעות ואת הצער, ונזכרתי שזה מה שעברתי אני עצמי עם הילדים שלי. אמרתי: 'אנחנו רק נצמח מהאובדן הזה. לכל אחד מכם יש כוחות. אתם מסוגלים, אתם יחד, בעיקר יחד'".

לעשות יש מאין

כרמית, בת קריית־מוצקין, נולדה למשפחה מסורתית. "סבא שלי היה אדם דתי מאוד והוריי החליטו לשלוח אותי לבתי ספר דתיים. כנראה המסגרות עשו את שלהן ובתיכון כבר למדתי בבית צעירות מזר־חי". יורם בעלה גדל בשכונת מונטיפיורי בתל־אביב במשפחה דתית. "אני דור שביעי בארץ, במקור ממשפחת ריבלין. סבא רבא שלי עבר לפתח־תקווה והיה אחד המורים הראשונים כאן. אבא כבר נולד בפתח־תקווה, ולימים חזרתי גם אני לפתח־תקווה".

● **איך הכרתם?**

כרמית: "למדתי הוראה ב'גבעת וושינגטון' ויורם למד שם הוראת חינוך גופני. בשנת 1970 התחתנו, ושנתיים לאחר מכן נולד אחיעד ואחריו רחלי וליאור. בשנת 1974 עברנו לפתח־תקווה. שנינו עבדנו כל השנים כמורים".

● **איזה ילד היה אחיעד?**

"הוא אהב מאוד בעלי חיים, ואנשים שאוהבים בעלי חיים הם אנשים מיוחדים. פעם הוא מצא ברחוב כלב והביא אותו הביתה. לא הסכמתי שנ־גדל אותו, הקצבתי לילדים שבועיים, אבל כשהם הלכו לווטרינר הוא אמר להם: 'תגידו לאמא שזו כלבה טובה והיא מתאימה לגדול בבית'. 15 שנה היא הייתה אצלנו, אחיעד העניק לה את השם לילה.

"הילדים שלנו גדלו על כבוד וקבלה של האחר". כרמית אטינגר עם בעלה יורם וילדיה ליאור ורחלי

"כשאחיעד גדל הוא למד בישיבת ההסדר בקרני־שומרון ואחר כך התגייס לגבעתי. בסוף מסע הכומתה ביקשו להעניק לו תעודה של חייל מצטיין, אבל הוא ביקש מהמפקד שייתן אותה לחייל אחר, בודד. כזה הוא היה, צנוע, עניו. הוא גם מעולם לא סיפר לנו על כך, זה סיפור ששמעתי מאנשים אחרים.

"שלושת הילדים שלנו גדלו על אהבת הארץ, טיולים ומורשת, על כבוד וקבלה של האחר. אחי הצעיר חילוני, איש השומר הצעיר, ובחופשות הילדים נהגו לנסוע אליו ולהתארח אצלו בקיבוץ. גם אחי הבכור חילוני ויש בינינו קשר קרוב".

● זה אפשרי?

"ברור שזה אפשרי. הילדים היו נוסעים לקיבוץ וישנים שם, דאגו להם לכשרות, ומשם היינו נוסעים כולנו לטייל. החיבורים האלה לא קשים לנו, מבחינתנו זה טבעי, זו המשפחה וזו התמצית של עם ישראל".

אחיעד, היא מספרת, היה יחד עם יוסף טויטו בישיבת ההסדר. "הם התגייסו יחד והפכו לחברים קרובים. אחיעד הכיר את יוסף לרחלי. בהמשך התברר שהכרנו את יוסף עוד כשהיה תינוק כי ההורים שלו היו מורים בגבעת וושינגטון".

רחלי: "יוסף ראה אותי בטקס סיום מסע כומתה, וכנראה מצאתי חן בעיניו. הייתי אז בשירות לאומי בקיבוץ מירב. אני זוכרת שדיברנו בטלפון בהתחלה, בכלל לא הייתי בקטע, אבל בסוף נפגשנו (בעזרת אחיעד) ונוצר חיבור טוב.

רחלי: "ראיתי את נחל, הבן שלי, עומד ואומר קדיש עם הבן הקטן של אחי אחיעד, ונזכרתי שהוא היה ילד קטן כשאמר קדיש על אבא שלו. הלכתי הצדה, לא יכולתי לעמוד בזה"



יוסף טויטו ז"ל, שנהרג לפני 17 שנה

התחתנו בשנת 1993".

● ומתי נפגשו אחיעד ותמר?

כרמית: "תמר מקרני־שומרון. כשהם הכירו היא למדה מוזיקה באוניברסיטה ופרחה ביניהם אהבה גדולה. מאז אני ותמר כמו אמא ובת. הם התחתנו בדצמבר 1995. אצל הדתיים לא נהוג שנפגשים הרבה לפני החתונה, אבל אני זוכרת שלאחיעד היה חשוב שיירקם בינינו קשר. כשהגיע פסח הוא אמר: 'אמא, אנחנו באים להיות איתכם כדי שתוכלו להכיר יותר מקרוב'.

"בהתחלה תמר ואחיעד גרו בקרני־שומרון, ואחרי כמה שנים עברו לקדומים, שם הוא למד, ואחר כך עברו לתל־אביב כדי להקים שם ישיבה. בשנתיים האחרונות הם גרים בעלי. המעבר לתל־אביב היה מבחינתם הקרבה גדולה, אבל תמר תמיד עמדה לצד אחיעד והייתה שותפה לעשייתו".

● איך אחיעד הגיע דווקא לתחנה המרכזית בתל־אביב?

ליאור: "הם גרו שבע שנים וחצי בשכונת קריית־שלום. אחיעד היה אז ראש בית מדרש בשכונת שפירא. שם הוא נחשף למורכבות של האזור מבחינת העובדים הזרים וחיפש כדרכו משהו מאתגר. אחיעד ידע שנווה שאנן הוא אזור מאתגר. יש לי חבר שהיה פעיל באזור וסיפר שאף אחד לא העז להסתובב בשכונה הזו 'חוץ ממשוגע כמו האח שלך'".

כרמית: "מי היה חושב להקים ישיבה ובית כנסת בשכונה של עובדים זרים? אבל כזה היה אחיעד. כבר כשהיה ילד תמיד רצה לעשות מה שצריך, גם כשזה דרש ליצור משהו שלא קיים ולצאת מאזור הנוחות שלו. בשכונת נווה שאנן יש הרבה בתי כנסת שאינם פעילים. הוא איתר בית כנסת שנמצא במבנה בן שתי קומות, »



"הילדים והנכדים הם האור שלך, ואתה צריך לשמוח איתו". כרמית והמשפחה

מצא את האדם שאחראי על המקום, שכנע אותו ולאחר ששיפץ את המקום הקים את ישיבת 'עוז ואמונה'. מאי גולן, פעילה חברתית, נהגה להביא לשם אישי ציבור כדי שילמדו ויראו שאפשר אחרת".

• מה הוא רצה שיקרה?

"איך תמר אומרת? הוא רצה לעשות יש מאין. אחיעד קרא לזה 'קירוב רחוקים'. כך עשה גם בעבר בשכונת פלורנטין, מצא בית כנסת ואסף אליו בחורים שלא מצאו את מקומם. כששאלתי אותו איך הוא עושה את זה, הוא ענה שתמיד צריך לדבר אל כל אדם בגובה העיניים. הוא, שהיה גדול בתורה, נהג לעשות להם בשר על האש ולספר סיפורים. באחד הימים נתן להומלס לישון בבית הכנסת. כשהגיע למקום, הדלת הייתה נעולה. הוא נכנס מהחלון ומצא אותו שרוע מחוסר הכרה. בערב התקשר אליי נרגש כדי לספר שהציל את חייו. אחיעד הספיק המון ב־17 השנים שניתנו לו במתנה".

• 17 שנים?

"אני מתכוונת למה שקרה במבצע 'חומת מגן', באפריל 2002. הקפיצו אותו למילואים מהרגע לרגע, והוא בדיוק היה אצלי בלי ציוד ובלי טלפון. נתתי לו כל מה שהיה בבית, כולל הטלפון הנייד שלי. הם היו אמורים להיכנס לפעילות מבצעית בג'נין, אבל בסופו של דבר ברגע האחרון הוקפצה פלוגה אחרת וחייליה נהרגו.

"למחרת בבוקר, כששמעתי שהתרחש אירוע, עוד לפני שידענו שיש הרוגים, פרצתי בבכי. אינטואיציה של אמא. עד שלא התקשרו להגיד שהכל בסדר לא נרגעתי. מאז הודיתי כל יום לבורא עולם".

צל"ש על עוז רוח

חלפו כמה חודשים, והפעם שיחת הטלפון שקיבלה לא בישרה טובות. "רחלי התקשרה ואמרה: 'אמא, יוסף נהרג. אל תבואו בלילה, זה מסוכן. אני הולכת לדבר עם הילדים'. וזהו, נפלו השמיים".

רחלי: "גרנו באיתמר. אהבנו את המקום, את היישוב שמחובר לאדמה. יוסף, שהיה אז בן 31, עסק בחינוך, היה קב"ס (קצין ביקור סדיר) של המועצה האזורית שומרון ומפקד כיתת הכוננות ביישוב. בשעות הערב, אחרי ארוחת ערב ומקלחות – הייתי אז ארבעה חודשים אחרי לידה – שמענו פתאום ירי. יוסף הזעיק את הכוחות, עמדנו יחד ליד הדלת, והמשפט האחרון שלו היה: 'תנעלי את הדלת ותיכנסי להיות עם הילדים'. הקטן התעורר והתחיל לבכות, ואחר כך ילד נוסף, וכל הזמן נמשכו היריות. כשנפסקו קולות הירי והגיעו אנשים הביתה עם הראש למטה, הבנתי שקרה משהו.

"התברר שהיו שני מחבלים. האחד תצפת על האזור והשני חדר לתוך בית ורצח אמא ושלושה ילדים. יוסף, שעמד בחוץ, חתר למגע והיו חילופי אש. כשאחד מילדי המשפחה, ששהה בחוץ, הגיע הביתה עם כמה מחבריו וניסה להיכנס, יוסף מנע זאת ממנו ובמקביל הסיט אליו את אש המחבל. הוא הציל את הילדים שבחוץ וגם כמה מהילדים שהיו בבית, ולאחר מותו קיבל צל"ש על עוז הרוח שהפגין".

כרמית: "שני אירועים במשפחה אחת ו־17 נכדים יתומים. שניהם, גם יוסף וגם אחיעד, הקריבו את עצמם למען הזולת. אחיעד יכול היה להמשיך בדרך ויוסף יכול היה להקפיץ את הצבא ולהישאר בבית, אך זו לא הייתה דרכם. שניהם היו מאוד דומים ושניהם נפטרו בי"א בחודש, זה בי"א באדר וזה בי"א בתמוז, וכלתי אומרת: י"א זה יוסף ואחיעד".

• יהיו מי שישאלו – למה בכלל לגור במקומות האלה ולהסתכן?

"באמת דאגתי בהתחלה. בנסיעות הראשונות לעלי פחדתי נורא, אבל בסוף התרגלתי שעוברים את הכפר חווארה והכל בסדר".

רחלי: "אני ממשפחה ציונית מאוד. גדלנו בארץ הזו ואף פעם, כשהיינו ילדים, לא היינו בחו"ל. טיילנו כאן כשעדיין לא היו סימוני שבילים. אבא שלי נלחם כאן בכל המלחמות. חונכנו על אהבת הארץ ויישוב הארץ, ואנחנו אנשים מאמינים".

• אבל בסופו של דבר עזבת את איתמר.

"חמש שנים אחרי מותו של יוסף עברנו ליד־בנימין שליד גדרה. הרגשתי שאני נוסעת המון, לעבודה, להורים, וזה קשה לי. לא היה בי פחד, עברתי בגלל המרחק".

עכשיו הם אוספים את השברים וממשיכים הלאה. בנם ליאור ורעייתו שלומית, הורים לחמישה, לא יסבו עמם הפעם לשולחן החג בעלי. את ליל הסדר הם יחגגו עם רחלי, אם לחמישה, שסיימה תואר שני בייעוץ חינוכי ועובדת כיום כמטפלת ברכיבה על סוסים, ועם תמר ר־12 ילדיה.

• איך הקשר שלך עם הנכדים, כרמית?

"קרוב מאוד. תמיד היינו נוכחים בחייהם. כשיוסף נרצח השתדלתי לבוא ולעזור, אם כי אני יודעת שלא עשיתי מספיק. המרחק הקשה עלינו, וכשאתה מורה אתה לא יכול לעזוב כיתה ולקחת חופש. בדיעבד אני גם חושבת שפינקנו יותר מדי את הילדים בתקופה ההיא. אף אחד לא הדריך אותנו. היום הגישה שלי אחרת. כשילדים נפגעים, גם אם מדובר בפגיעה כל כך קשה, צריך להתנהג איתם בטבעיות. מכה אחת כבר קיבלנו. עכשיו נצטרך ללמוד לחיות עם המכה השנייה. אנחנו מאמינים שהקב"ה ילווה אותנו במהלך החיים ונמצא כוחות להמשיך". ■

200 הזוכים בספר
רגע לשלושים
מאת: שירי צוק

תשובה נכונה: א. חיפה

אוה אברמן ראשון לציון, אור הדס ראשון לציון, אורה אידן הוד השרון, אורית וינר קריית חיים, אורלי גולומב תל אביב, אורלי חצבני יסוד המעלה, אורנה אייזיק חיפה, אורנה ליבוביץ ראשון לציון, אורנית ברוך נס ציונה, אייל דביר צור יצחק, אילנית ירחי חיפה, אינס פרחאן באר שבע, איריניה פתחוב רמלה, איריס אסדגי באר שבע, איריס ברבי נתיבות, אלגריה אלגרבלי אופקים, אלישבע אלמלם קריית מוצקין, אסנת אבישר נתניה, אסתר נעים צפת, אפרת בן ארי ראשון לציון, אפרת גורל תל אביב, אריאלה טוקר ראשון לציון, אריה יחיאלי קיבוץ כפר החורש, אריקה לאוב מיתר, אתי הורביץ ירושלים, אתי טאוסי רעננה, ברוך לוי רחובות, בתיה גבאי ראשון לציון, גד מירזיוב פתח תקווה, גיא מיוסט ירושלים, גילה יניב קיבוץ פרוד, גל ואקנין נתיבות, גלית בן לולו מגדל העמק, דור נגר מיתר, דורית קרוק חיפה, דינה אילני הוד השרון, דינה פשרני גבעת שמואל, דלאל בכר עכו, דליה ורמונט פתח תקווה, דליה יהודה נתניה, דפנה ונדל ערד, דפנה וקנין ראשון לציון, דפנה פלג ראשון לציון, הדס פרי ירושלים, הילה בן ענת אלפי מנשה, הניה בל אילת, ויקי מרגלית תלמי יפה, ורד אלון כפר סבא, זהבה דהן חיפה, זהבה זלמן מודיעין מכבים רעות, זק פרלמן ראש העין, חגית אלקיים באר יעקב, חגית מנשה גבעתיים, חוה עזריה באר שבע, חיה דור תל אביב, חיה פישלר נתניה, חלי יוספאן פתח תקווה, חני אמיץ נס ציונה, חני ארבל חיפה, טובה בן חור קריית חיים, טל באריס כרמיאל, טל ויגדרוב חולון, טלי ספאיה באר שבע, טליה פלדמן תל אביב, יאיר ואנונו כרמיאל, יהודית אסיה נתניה, יהודית דנגור חיפה, יהודית מסורי תל אביב, יהודית סבן קריית מוצקין, יהודית קמפף חיפה, יהל הסנאר מתן, יוגב ברק כפר סבא, יוכי אושפיז רעננה, יולנדה מידן אור יהודה, יונה אוחיון ירושלים, ילנה ביבי פתח תקווה, יעל דנין מושב אורה, יעל הרץ רעננה, יעל לביא כפר יונה, יעל קטן רחובות, יעל קידר מודיעין, יפה אפלבוים ראשון לציון, יפה פרחי תל אביב, יפעת בנימין חדרה, יפעת לוי תל אביב, ירון אביטן רחובות, כרמית אלקובי חולון, כרמית דפדי אליכין, לבנה ויסנברג בת חפר, לבנה יצחקי תל אביב, ליאור דרטלר חיפה, ליאת דוד ראשון לציון, ליאת זילברמן אשדוד, ליהי בבלי תל אביב, ליזה נתנאלי קריית אונו, ליסל בן סימון אשדוד, ליסל פיקר נתניה, ליטל פלינט חולון, לילי עזרא הרצליה, ליליאן אדגאג נתניה, לירון ציטרון פתח תקווה, מאיה מימון רמת גן, מאיה עמיאל אשדוד, מאירה טוביס הוד השרון, מורן לגאלי תל אביב, מיטל אזולאי דימונה, מיכל אפק כפר סבא, מיכל וייס בני ברק, מיכל סנדיק פתח תקווה, מיכל עידן רמת גן, מילן פילו קריית אתא, מירב וינברג חיפה, מירה זינגר תל אביב, מירי בינר קריית מוצקין, מלי בניאו הוד השרון, מלכה ברנע חולון, מעיין אליהו כרמיאל, מרגה מרמור קריית ביאליק, נופר אברהם רחובות, נורית איסה ראשון לציון, נורית דקל הרצליה, נילי ויסמן רמת גן, ניצה סופר תל אביב, נתי אלחרר כפר סבא, סבינה קרמניצר בת ים, סופי דורסמן ניר צבי, סיון הירש חדרה, סילבי ברדגו נירית, סימה ברקת רחובות, סלי בגדדי חיפה, סמית להב גבעת שמואל, עדי אורה באר שבע, עדי סיאני בת ים, עדי צבר חיפה, עדינה מורגן קריית אתא, עדנה ורטמן רמת גן, עדנה טריף כפר סבא, עדנה כץ רחובות, עומר מוזס צופים, עידית ארז חולון, עליזה פינס רמת גן, ענת ורון קריית טבעון, פנינה גולדברג גני תקווה, פנינה זיוי אריאל, פרחיה עופר ראשון לציון, פרידה סגל ראשון לציון, צביה הראל גילה ירושלים, צביה זליג קריית ביאליק, ציביה מתתיהו כפר סבא, ציפורה דלוגץ קריית חיים, ציפי גל כפר סבא, ציפי טאוב קריית אתא, קולט אליקים תל אביב, קורין אלפסי רעננה, קסי אלייב רמלה, קרין וולפסון בנימינה, קרן פרנטקי חולון, ראובן סמיר חיפה, רבקה אבני נירית, רויטל פריינד חולון, רון גיבלי באר שבע, רוני בן יוסף רמת גן, רונית טסלר הרצליה, רות אברט רמת גן, רות אנבר תל אביב, רותי אילון כפר סבא, רותי וולמרק חיפה, רחל אמסלם חיפה, רחל בניסטי רחובות, רחל ברודי חיפה, רחל דואק חיפה, רחל דנאי תל אביב, רחל זוהר רמת גן, רחל ידידיה קריית אתא, רחל לבקוביץ עכו, רחל מאנע עתלית, רחל מוניצור סביון, רחל מזרחי עכו, ריביק בלימן חולון, רינה גליקסר רעננה, רינה קישנר כפר סבא, רינת קרליצקי נשר, ריקי קופרמן בני ברק, שולמית אוסקר ראשון לציון, שולמית בליץ קבוץ אייל, שושי גיספאן אשקלון, שושנה וינגרטן רמת גן, שושנה פטאל רעננה, שיראל ירוחם מודיעין, שני בדש סביון, שרה אימברמן חיפה, שרה אשתר נתניה, שרה צמח פתח תקווה, שרון וטורי באר יעקב, שרונה גרופר באר שבע, תמר הרץ הרצליה פיתות, תקוה ניזר מושב ניר יפה, תרצה חזדנפנה פתח תקווה, משה ברכה חולון

הגשימו את החלום

עשר נשים מצליחות מתחומים שונים מספרות על סודות ההצלחה שלהן ועל תחושת החירות שהן חוות מדי יום

הפקה: מיטל פרידמן **צילום:** עמיר צוק **סטיילינג:** הילה ג'רבי **עיצוב שיער:** יוסי נחמיאס **איפור:** ענבל רביבו, דניאל גורן
מאת: מאיה בהיר **צולם:** ב"האוס" החרושת 18, רמת השרון www.housewcw.com

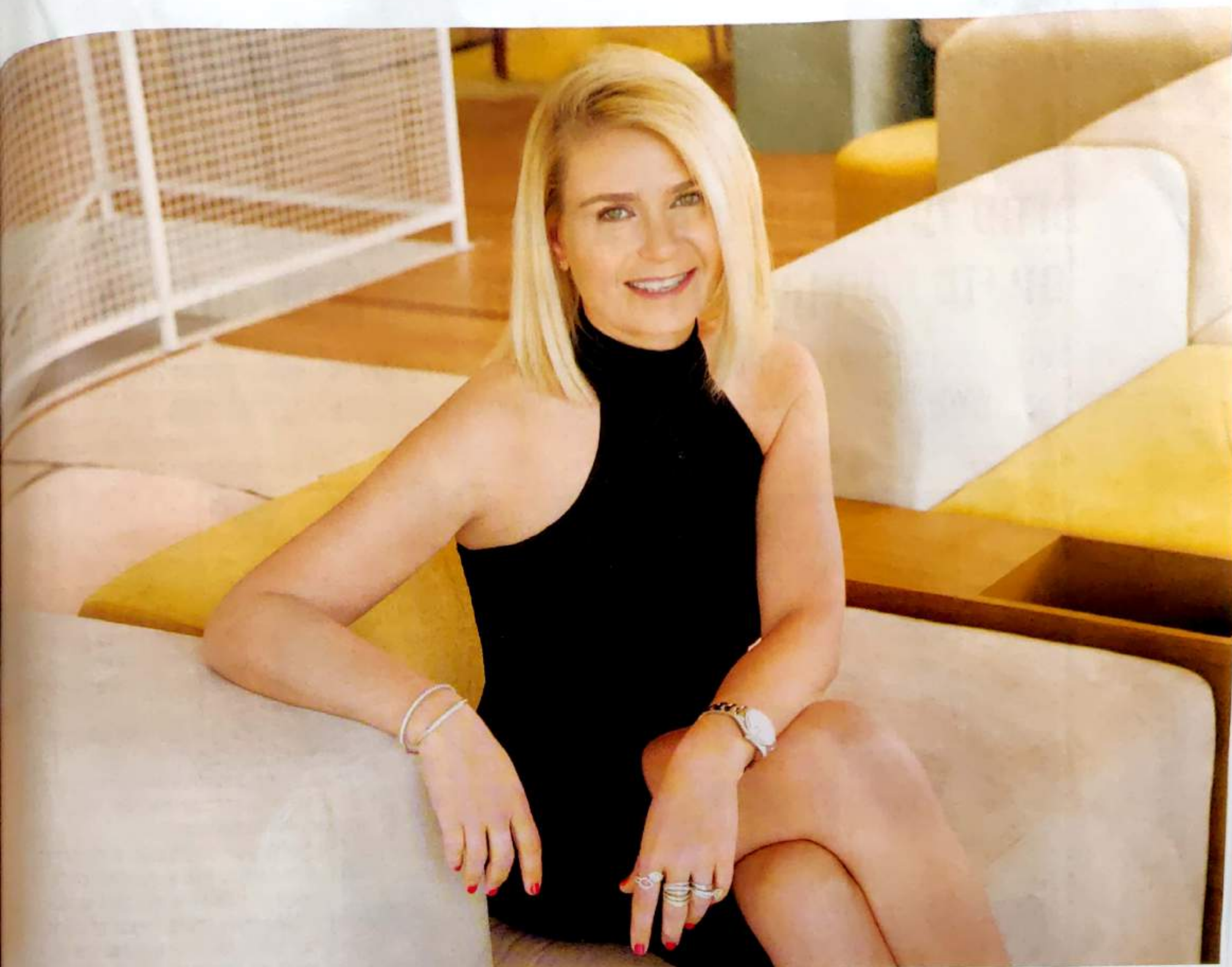










שמלה - מיכל ומורן כיכר המדינה

סיון כהן

עורכת דין ומגשרת בדיני משפחה, בעלת משרד בת 39, נשואה ואם לשלושה, גרה בתל אביב

עם סיום לימודי המשפטים התחלתי התמחות בבית המשפט לענייני משפחה אצל כבוד השופטת בדימוס, חנה ריש רוטשילד. **מיד התאהבתי בתחום, והבנתי, שזה הייעוד שלי.** במקביל השלמתי לימודי תואר שני במשפטים ובהמשך - גם קורס גישור.

לאחר מכן עבדתי במשך כשנתיים במשרדים מובילים בתחום, וסללתי לעצמי את הדרך לעצמאות. מאז, **במשך יותר מעשור, אני מנהלת משרד שהתמחותו בכל הנושאים וההיבטים הקשורים לדיני משפחה, לרבות ירושות וצוואות.**

הצלחה אמיתית בעיניי היא לאהוב את עצמך, את מה שאת עושה ואת הדרך שבה את עושה את זה. אני חיה את העבודה שלי, אוהבת מאוד את מה שאני עושה, ובכל פעם שאני מצליחה לסייע לאדם בצומת כל כך חשוב שאליו הוא נקלע בחייו, זה נותן לי סיפוק עצום.

ההחלטות שמתקבלות ובניית האסטרטגיה בתיק גירושין הן חשובות ומשמעותיות מאוד להמשך החיים של אותו אדם. היכולת לבנות לכל אדם את האסטרטגיה הנכונה לו היא בהחלט אמנות.

הרצון לנצח, התשוקה להצלחה והדחף למצות את הפוטנציאל שלי מפתחים אותי אישית כעורכת דין וכאדם. כאשר אני נתקלת במכשול בדרך, אני מנסה תמיד להפוך אותו להזדמנות.

אני מקבלת כוחות מהילדים שלי. הם הכוח המניע שלי לכל דבר בחיים. בנוסף, אני מחפשת תמיד ללמוד ולהתפתח, ומקבלת השראה מהאנשים שאני פוגשת. אני חושבת שהמסע, ולא היעד, הוא העיקר. האמונה שאני יכולה היא כבר חצי הדרך בשבילי להצלחה.

העבודה שלי מייצרת עבורי בכל יום התחלה חדשה, עם כל לקוח חדש שמגיע. בצד העבודה הקשה אני זוכרת תמיד לקחת לעצמי חופשה עם בעלי כדי למלא מצברים.

טיפ לדרך: אל תוותרו על החופש האישי שלכם, הוא חלק בלתי נפרד מהחיים.

טל': 03-5447788 / 050-3644228 **כתובת:** בר-כוכבא 23 בני-ברק (מגדל V TOWER) www.sivanc-law.co.il



אוברול - זארה, תכשיטים- שיין אנד ברגר

שירה אן קלן

מנחה נשים להתפתחות ולהגשמה בת 29, נשואה ואם לשניים, גרה בנווה אילן

את המסלול שלי התחלתי כעורכת דין בטירוף המוכר והידוע לנשים קרייריסטיות באשר הן. הגעתי להישגים מרשימים אבל הרגשתי מפוספסת. חשבתי שאין סיכוי שככה החיים שלי נראים ויראו בהמשך: ממשימה למשימה, מיעד ליעד, בלי שקט, בלי תחושת מימוש. וכל זאת למרות שהתאמצתי "לעשות הכל בסדר", לעמוד בציפיות, להיות אישה טובה, אמא טובה, לתקתק בית וקריירה. בתוך כל זה הלכתי לאיבוד.

התחלתי לשאול את עצמי מה אני רוצה באמת, אבל בתוך כל הרעש סביבי, לא הצלחתי לשמוע. ואז הגיעה הפלה טבעית ראשונה. עוד אחת ועוד אחת, ללא כל סיבה רפואית. הבנתי שהגוף שלי זועק ושאני זקוקה לשינוי.

יצאתי ללמוד NLP כי חקר המוח ריתק אותי. התחלתי ללמוד ולהעמיק, למדתי המון שיטות וגישות, ובעיקר יישמתי והתנסיתי, נכנסתי להיריון החמישי שלי וילדתי את בני השני. **כשקלטתי כמה חלומות הגשמתי, כמה מתנות אספתי בדרך וכמה ידע וכלים מהפכניים למדתי במסעי, החלטתי לחלוק את הידע העצום הזה, כי זה משנה חיים.**

בגיל 12 חזרתי בשאלה ועזבתי את העולם החרדי שבו גדלתי. אני יודעת מה זה אומר כשנלקחת ממך החירות להיות את ולחיות את חייך כפי שאת רוצה ומאמינה. נלחמתי למען עצמי אז, ונלחמתי למען עצמי גם במסע ההסבה שלי, **כי החירות המשמעותית ביותר בעיניי היא החירות להיות את. יש רק אחת כמוך בעולם, וכשאת לא את, אין מי שתהיה את במקומך, וחסרה לנו אחת כמוך בעולם. אז אנא ממך, גלי אותה, שחררי אותה לחופשי, אם לא למענך, אז למעננו.**

בימים אלה אני מגשימה חלום ומפתחת קורס דיגיטלי שייתן לנשים שרוצות יותר מהכלים העוצמתיים שאספתי בדרך. **המטרה היא לתת לכל אישה את הכלים לגלות את עצמה ולפתח את האומץ שלה להיות היא במלוא הדרה.**

טל': 054-3347347 שירה אן קלן - אחת כמוך



חולצה - זארה **מכנס** - זארה **תכשיטים** - שיין אנד ברנר

לידר מישל

מפיקת אירועים

בת 43, רווקה ואם לילדה, גרה בכפר תבור

בזכות האהבה שלי לאנשים ולאסתטיקה והסקרנות שבי, הבנתי שמקומי הוא בעולם הנפלא והקסום של תכנון והפקת אירועים. מצאתי את עצמי מתכננת ומפיקה אירועים של המשפחה והחברים באהבה גדולה, ומהר מאוד האהבה הפכה גם למקצוע.

רגע השיא שלי בכל אירוע הוא כאשר אני מביטה, לפני כניסת האורחים, ביצירה המשותפת של מזמיני האירוע ושלי, רואה את חלקי התמונה הכוללת שבחרנו ואספנו בקפידה, כשהם מתחברים ליצירה אחת מרגשת, אמנותית ומדויקת. **אני מרגישה מאושרת ושמחה על כל אירוע שהצלחתי להגשים בו את כל החלומות של המזמינים.**

הוריי אהבו לארח מאז ומתמיד. כל ארוחת שישי וחג הפכה תחת ידיהם לחוויית אירוע קונספט, עם מאכלים שלא מביישים מסעדת שף ועם עיצוב שולחן שממש יצא מירחון מעצבים. גם בתי בת התשע, שהיא כל עולמי, מהווה בשבילי השראה ברוגע, בפשטות ובתמימות שהיא מביאה לעולמי. האדריכל האהוב עליי, אילן פיבקו, אמר "אני מעצב אווירה, ולא מעצב בתים". כך גם אני **- יוצרת ומעצבת אווירה.**

הלקוחות שלי נחלקים לשניים: אלה שיודעים במדויק איך הם רוצים שהאירוע ייראה, ואלה שיש להם חלום. בשני המקרים, אחרי היכרות עם מזמיני האירוע, אני משלבת את הידע שלי בטרנדים העולמיים, את היצירתיות שבי ואת הכרת הספקים המובילים - ליצירת אירוע בוטיק מיוחד וייחודי. אין אצלי אירוע שדומה לקודמו.

כשמפיקים אירוע, הרבה פעמים המחשבה היא מה האחרים יגידו. בעיניי החירות האמיתית היא לקבל את ההחלטות לפי מה שהלב מרגיש, בהתאם למה שאנחנו רוצים באמת.

אני מאחלת לעצמי להמשיך ולהפיק אירועים מיוחדים. השאיפה שלי להפיק גם מחוץ לגבולות המדינה.

טל': 054-2990111 לידר מישל - ניהול והפקת אירועים lidar mishel – event planning



שמלה - מארק קיין

הדס גרניט

עורכת דין בתחומי ליטיגציה מסחרית ואזרחית, מבעלות המשרד "גרניט צומעי"

בת 34, רווקה, גרה בתל אביב

מאז שאני זוכרת את עצמי רציתי להיות עורכת דין. אני אוהבת את האתגר, את המתח ואת העניין הרב שיש בתחום עריכת הדין בכלל, ובליטיגציה בפרט.

כליטיגטורית יש לך עימות עם הצד השני, עם עצמך ועם הלקוח, שלעתים את נדרשת להגן עליו גם מפני עצמו. **קביעת אסטרטגיה מדויקת וקריאת המפה המשפטית והאנושית הן יכולות קריטיות שנדרשות כדי להביא תיק להצלחה.**

לאחר מספר רב של שנים שבהן עבדתי כשכירה בשניים מהמשרדים הגדולים בישראל, החלטתי לפתוח משרד עורכות דין עם שותפה, רעות צומעי, שבו נעניק טיפול מקצועי מהשורה הראשונה לצד יחס אישי ופרטני.

אני מציבה לעצמי מטרות, ובדרך לפתרון אני משתמשת בתבונה, באחריות וביצירתיות. העשייה למען הזולת ממלאת אותי בסיפוק ומעניקה משמעות רבה לחיי. כוח הרצון והתשוקה להצלחה מעניקים לי השראה לעשות את הדבר הנכון בכל זמן. הם אלה שנותנים לי כוח לפעול בשיקול דעת ובתעוזה, מתוך אמונה חזקה.

בין אם מדובר בבניית עסק משלביו הראשונים ביותר ובין אם בעריכת הסכם מסחרי מורכב או להבדיל - בייעוץ משפטי דחוף לשותף החושד בשותפו או לחברה המצויה בקשיים, קשה להפריז בחשיבותו של מענה משפטי מדויק ומקצועי כבר מהשלבים הראשונים. **ייעוץ משפטי טוב בשום אופן אינו מנותק מהממד האנושי, מהאדם שמולך ומצרכיו הייחודיים. אין דבר שישווה לשמחה שבסגירת עסקה טובה ולהקלה ולביטחון של לקוח המרגיש שהוא בידיים טובות.**

חג הפסח מסמל את היציאה מעבדות לחירות. כשאנו מודעים לעובדה שבידינו הכוח לבחור בכל רגע נתון, אנחנו מבינים שהבחירה בחירות היא בשליטתנו, ובה בעת מגלים את כובד האחריות שבצד הבחירה. עם הניסיון מבינים שחירות אינה חופש חסר גבולות, שכן חופש אמיתי טומן בחובו אחריות רבה - לעצמך, למשפחה, לעולם.

טל': 03-7429288 **כתובת:** היצירה 3, בית שאפ, רמת-גן **אתר:** www.gtz-law.co.il


אוסף פרטי

דניאלה דוידזון

מעצבת פנים והנדסאית אדריכלות
בת 31, גרה בפתח תקווה

מאז שאני זכרת את עצמי אהבתי ליצור. החדר שלי תמיד היה מלא בפיסות נייר, בבדים, בדבק, בקרטונים ובחומרי יצירה. חשבתי שאהיה מעצבת אופנה, אך קצת לפני הצבא הכרתי מעצבת פנים שסיפרה לי על עיסוקיה, והתחום הזה קסם לי מיד. הבנתי שמה שאני רוצה זה לא לעצב בגד לאדם אלא ליצור בשבילו סביבת מחיה.

מיד לאחר שחרורי מצה"ל ידעתי שהדבר הראשון שאעשה זה לימודי תואר בעיצוב פנים בצורה המקצועית ביותר. עם סיום לימודיי התחלתי לעבוד כשכירה במשרד לעיצוב, ולאחר כשלוש שנים היה לי ברור שחופש היצירה ועצמאותי הכרחיים עבורי. כיום אני בעלת משרד לעיצוב פנים ואדריכלות לעסקים ולבתי מגורים.

יש לי תשוקה עמוקה למקצוע שלי. אני אדם סקרן מטבעו, ולכן מכל מקום, סביבה או אנשים שאני פוגשת בדרך, אני מקבלת השראה. הלקוחות שלי הם מקור השראה נוסף, מהם אני מקבלת את המוזה ליצירת עיצוב חדש. אני מקבלת סיפוק ענק מהעשייה היומיומית שלי, כשאני רואה שסקיצה שלי רוקמת עור וגידים והופכת למציאות.

אני אדם יצירתי מאוד, אך לצד זה גם אדם פרקטי. תכונות אלה מאפשרות לי ליצור סביבת מחיה המותאמת אישית לאדם שאני מעצבת לו - עיצוב שהוא פונקציונלי ויפה כאחד. באמצעות העיצוב אני בונה ללקוח שלי חלל מלא ושלם המייצר חוויה למשתמש בו.

אני שואפת להמשיך לגדול, להתפתח ולהגשים את עצמי כאישה עצמאית וכמעצבת פנים מצליחה. חג הפסח מסמל התחדשות, חופש וחירות, ומבחינתי לחופש אין מחיר. חששתי מהיום שבו אהפוך משכירה לעצמאית, אך כיום אני יודעת שזה הדבר הטוב ביותר שעשיתי. יש לי חופש תכנוני ועיצובי, ואין דבר שמספק אותי יותר מזה. לכו בעקבות החלומות שלכם - זה משתלם.



שמלה - מיכל ומורן כיכר המדינה

אלה אילון

פיזיותרפיסטית, בעלת הסטודיו "אלטיס בוטיק פילאטיס ותנועה" בחדרה

בת 34, אם לשניים, גרה בחדרה

אני חיה ונושמת את עולם התנועה מאז היותי ילדה. רקדתי במשך הרבה שנים, הייתי בנבחרת האתלטיקה של בית הספר, והשתתפתי בכל חוג ספורט אפשרי. אחרי הצבא "צללתי" ישירות לעולם הפיטנס. הדרכתי אירובי, שיעורי עיצוב, קיקבוקס ופילאטיס. לאט-לאט תפס הפילאטיס יותר ויותר מקום בחיי. **הרגשתי שהפילאטיס עושה טוב לגוף ולנפש שלי. נהניתי להניע את הגוף ולגרום לאנשים לנוע יחד איתי.**

הפילאטיס הוא מסע. אפשר להיכנס אליו בכל שלב בחיים. כל אחד, בכל גיל, יכול להתחיל ולהתקדם במסע הזה ביחס לעצמו. הבנתי שהפילאטיס הוא העולם שלי, אך שעליי להעמיק כדי להבין טוב יותר את מה שאני עושה. לימודי פיזיותרפיה באוניברסיטת תל אביב בהחלט השלימו לי את הפאזל.

בדורות ובשנים האחרונות אנשים פשוט שכחו איך לנוע, ויש כאלה שממש מאבדים קשר עם הגוף שלהם. חוסר התנועה והתנועתיות הוכחו בלא מעט מחקרים כגורמים לרוב כאבי השריר והשלד. כך עולם השיקום ועולם התנועה משתלבים יחד זה בזה. מתוך ההבנה הזאת גיבשתי תפיסת עולם, הגשמתי חלום, ולפני שש שנים הקמתי את הסטודיו שלי לפילאטיס ולשיקום, סטודיו בוטיקי עם אווירה של בית.

זה המקום שבו אני ושלוש המדריכות שלי מניעות אנשים לתפקוד נכון יותר של גופם, תוך התחשבות במגבלות שלהם, אם יש כאלה, ואנחנו גורמות להם להגיע להישגים חדשים.

אני רואה את האדם כמכלול של גוף, נפש ומגוון החוויות הרגשיות שאותן הוא חווה. מתוך נקודת הנחה זו, יחד עם ארגז הכלים הרחב שצברתי במשך השנים, אני יוצרת תהליך הוליסטי שמביא את האדם למקום טוב יותר לא רק פיזית אלא גם מנטלית ונפשית.

התחלתי מסטודיו ביתי קטן, ולפני שלוש שנים, דווקא אחרי חוויית גירושין לא פשוטה, קיבלתי אומץ ועברתי למקום גדול יותר, צמחתי מכל הבחינות והגדלתי את הסטודיו לכ-200 לקוחות פעילים. **אני משפרת את איכות החיים של האנשים שמתרגלים ולומדים אצלי, ובעזרת הכלים שעומדים לרשותי אני עוזרת להם לחיות חיים מלאים וחופשיים מכאב.**

טל': 050-4595535 אלה אילון ella_pilates **כתובת:** האתרוג 19, חדרה **אתר:** ellatis.weekin.co.il



מיכל ומורן כיכר המדינה

שלי ליטאי

בעלת מכון יופי "שלי ליטאי"
בת 30, נשואה ואם לשלושה, גרה בכפר-סבא

בתקופת הצבא למדתי איפור ובניית ציפורניים, ועוד במהלך השירות התחלתי לעבוד בתחום. מיד אחרי השחרור המשכתי להתפתח בנושא. בהתחלה עבדתי בסלון יופי, שם שכרתי לי פינה, ולאחר מכן המשכתי בחדר קטן בביתי. ילדתי שלושה ילדים והיה לי חשוב להיות איתם בבית, לפחות שנה וחצי עם כל אחד מהם, ולכן **דחיתי את הרצון לפתוח מכון משלי, למרות שבמהלך השנים בניתי לעצמי קהל אוהד ונאמן, שרק חיכה שאפתח את העסק שלי.**

כשהקטן שלי היה בן שנה וחצי, הרגשתי שהגיע הזמן להגשים. **היו לי חששות, אבל הסביבה, ובראשם בעלי, תמכה מאוד. בלעדי התמיכה שלהם זה היה כמעט בלתי אפשרי לעשות את זה ולצאת לדרך עצמאית.** אני כל כך שמחה שהם עמדו לצדי, ושהם ממשיכים לתמוך בי עד היום.

במכון שלי אני מציעה מיטת שיזוף, שיזוף בהתזה, הסרת שיער בלייזר, בניית ציפורניים, מניקור ועוד. האווירה במקום צעירה, שמחה ותוססת. **חשוב לי מאוד, שכל אישה שתצא מהמכון שלי תהיה מרוצה ותרגיש ממש טוב. זה גורם לי לסיפוק הכי גדול.**

כעת, אחרי שנתיים של **פעילות מצוינת**, כאשר לצדי יש עוד שתי עובדות נאמנות, אני משקיעה בלימודי קוסמטיקה רפואית ושואפת להקים סניפים נוספים. אני רוצה להקים עוד מכון בכפר-סבא, שיתמקד בטיפולי פנים וגוף. במכון השני אפנה לנשים שרוצות ליהנות ממכלול הטיפולים תחת חסותי. אני כיום בת 30, **ומרגישה שהחלום שלי רק מתחיל.**

אני מאמינה בכוח הנשי, ביכולות המיוחדות שלנו, הנשים. עלינו להאמין בעצמנו, לממש את האהבות ואת הרצונות האמיתיים שלנו, בכל תחום בחיים. אסור שנוותר על עצמנו, כי אנחנו מספיק חשובות ומגיע לנו לממש את הפוטנציאל שלנו.



חליפה - ברשקה

מלי סולומון

בעלת הגלריה לעיצוב הבית "ראש בראש – מלי סולומון" בחולון

בת 38, גרושה ואם לשניים, גרה בחולון

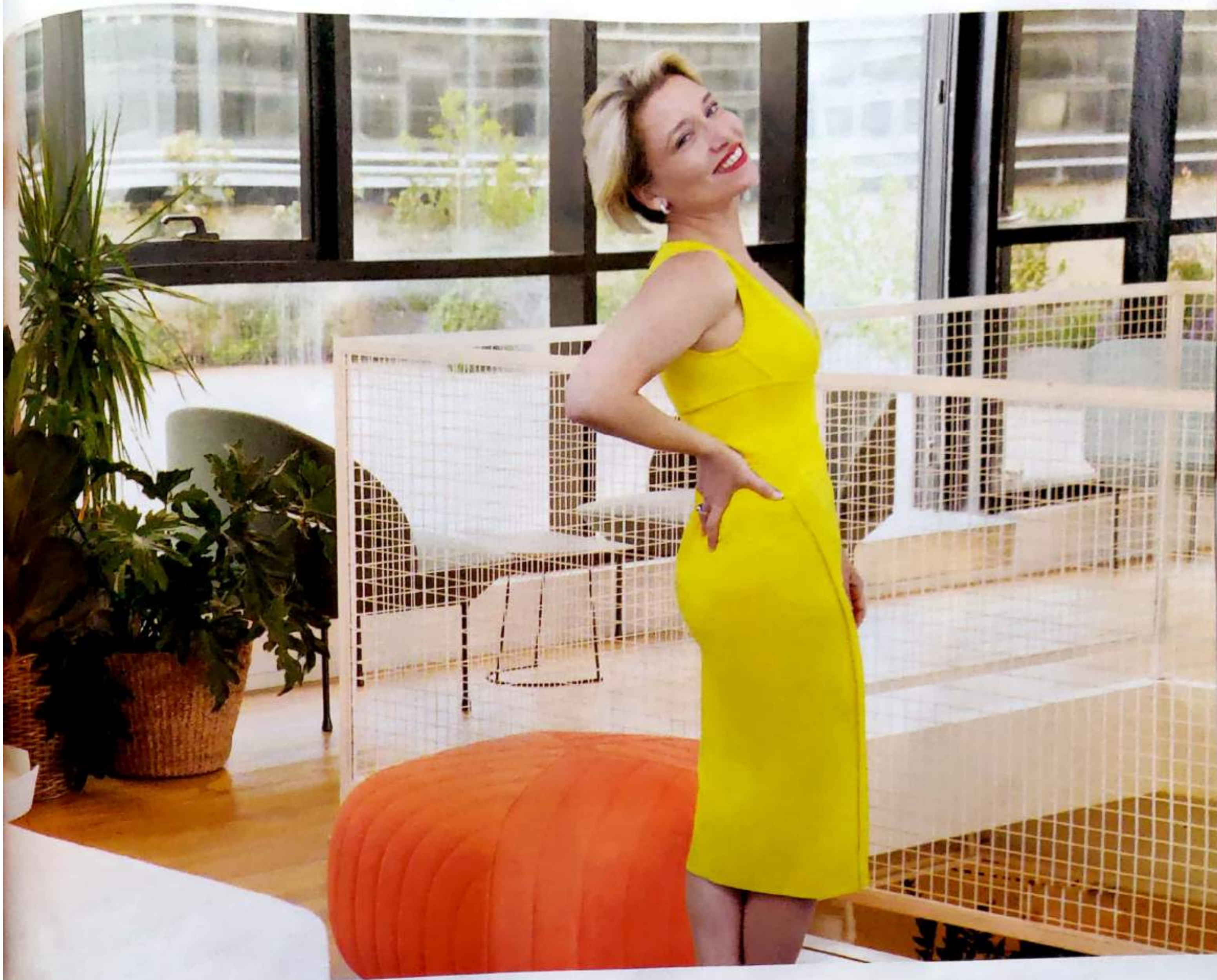
עולם העיצוב וההום סטיילינג עניין אותי מגיל מאוד צעיר. עוד כילדה הייתי עושה שינויים אצל אמא שלי בבית. תמיד היה לי חיבור עם אנשים מכל קצות הקשת וכבר בצעירותי התחלתי לעבוד עם קהל ולעסוק בתחום המכירות. בחלל שבו הקמתי את הגלריה שלי לפני שש שנים, הייתה קודם לכן חנות מתנות. הכרתי את החנות עוד כעובדת שכירה של אחת מהחברות המובילות בתחום המתנות, כששיווקתי לחנות סחורה. הבעלים רצה לסגור את המקום. בכל פעם כשהייתי מגיעה אליו, הייתה לי תחושה פנימית חזקה, שזה המקום שצריך להיות שלי. זה בער בי במשך שנה שלמה. ממש ראיתי את עצמי שם, עומדת במקום שנראה כמו ממלכה קסומה של חפצי נוי וריהוט משלים. בגיל 30 התגרשתי. הבנתי שזה הזמן לעשות שינוי, לאזור אומץ ולהאמין במלי. כולם מסביבי היו בהלם והתפלאו איך אני עושה צעד כזה גדול, בלי ניסיון עסקי, בלי כסף ובלי גב כלכלי. אבל משהו שם בער בי לקום, לעשות ולהגשים את התשוקה שלי לעיצוב.

וכך היה. שיפצתי את החנות. הפכתי אותה לממלכה קסומה, לגלריה מצליחה. שלוש השנים הראשונות היו קשות, אך אחר כך התחלתי לקצור את הפירות. כיום אני עובדת עם מעצבים, אדריכלים, קבלנים. יבואנים גדולים בתחום מתייעצים איתי לגבי ייבוא, ואני מייעצת להם באהבה. אני נוסעת ארבע פעמים בשנה לסין ולאירופה, מסתובבת בגלריות ובתערוכות, לומדת, מקבלת השראה ומייבאת בעצמי פריטים מיוחדים מחו"ל. לקוחות מגיעים אליי מכל הארץ. היום יש לי צוות עובדים נאמנים, ששותפים להצלחה שלי.

אני נוגעת באנשים, מבינה את הסגנון שלהם, יודעת להתאים להם את הפריטים הנכונים. הסיפוק הגדול שלי הוא לראות שהלקוחות מרוצים. כל יום אני מקבלת טלפונים מרגשים, מזמינים אותי לראות את הבית, להתענג על התוצאה.

כעת אני רוצה להתרחב לרשת ארצית. המסר שלי לנשים: עבודה קשה עם הרבה מוטיבציה מביאה תוצאות. אל תפחדו להגשים את עצמכן.

טל': 052-4550154 ראש בראש - גלריה לעיצוב הבית מלי סולומון malisolomon **כתובת:** רבינוביץ 11, מרכז סאדב, חולון



ד"ר נעמי שרון

מומחית ברפואת משפחה, בעלת קליניקה לרפואה אסתטית ולטיפול בהשמנה

בת 49, נשואה ואם לארבעה, גרה בקדימה שבשרון

גדלתי בקריית-אתא והייתי מוכשרת מאוד באמנות. למדתי בכיתת מחוננים באמנות אבל, לא שיערתי אז לאן יוביל אותי החוש האסתטי שלי.

אני בהחלט לא רופאה סטנדרטית. לא הגעתי ללימודי רפואה בגיל צעיר. למדתי לתואר ראשון במדעים מדויקים באוניברסיטת תל-אביב, עבדתי כמהנדסת תוכנה ב"סיטי בנק" בוולסטריט בניו-יורק ולאחר חזרתי ארצה הגעתי לטכניון ללימודי תואר שני במדעי הרפואה. אבל אז, בעקבות נישואיי, עברתי לחיות במשך 10 שנים בוורשה, בירת פולין, שם עבד בעלי. בוורשה סיימתי לימודי רפואה בהצטיינות ותוך כדי כך גם למדתי פולנית.

לאחר שובנו לישראל התמחיתי ברפואת משפחה. **כמי שעושה את הדברים במסלול שונה מהמקובל, גם כאן חיפשתי לעצמי כיוון אחר, לא שגרתי, שאאמין בו ותהיה לי תשוקה אליו.** לא מסלול של רופאה בקופת חולים, שם מקבלים מטופלים בשיטת הסרט הנע. זה לא מתאים לתחום שלי, שבו עליי לדבר עם מטופל ולהבין את המניעים הרגשיים שלו, להשמנה, למשל.

הקמתי את הקליניקה שלי בבניין משרדים באבן-יהודה. **זה המקום שבו אני מעניקה למטופלים שלי טיפול רפואי אסתטי מתוך ראייה כוללת של מה נכון לכל אחד מהם באופן אישי. אני מובילה אותם לניהול אורח חיים בריא, לעשיית פעילות גופנית ולירידה במשקל.**

בתחום האסתטיקה מדובר בטיפולי אנטי-אייג'ינג ובהאטת תהליכי ההתבגרות. חשוב לי להעניק למטופלים שלי מראה טבעי, לא זועק בראש חוצות, לא צורם לעין. זה הכיוון שאליו הולכת כיום הרפואה האסתטית: הבנת תהליכי ההזדקנות, פחות סכינים ויותר טיפולים תומכים ונלווים.

את החלום שלי - להעביר את הידע הזה הלאה, לטפח דור של רופאים בתחום האסתטיקה, כאלה שמתמקצעים בו ויודעים לתת את הטיפול הנכון - אני כבר מגשימה בהצלחה. **אני שמחה להוות השראה לרופאות צעירות ולנשים בכלל, שהולכות אחרי החלומות שלהן.**

טל': 09-8628824 haclinika קליניקה drsharonn haclinika כתובת: העצמאות 1, אבן-יהודה



שמלה- מארק קיין

מירן בניתה

יזמית, שותפה ומייסדת Helpful - שירותי משרד במיקור חוץ ובהתאמה אישית

בת 37, נשואה ואם לשלושה, גרה בצורן

בכל תפקיד מקצועי שעשיתי בחיי התכונה שהכי בלטה בי היא סדר וארגון. פגשתי מתכנתים מעולים, אנשי שיווק מבריקים, ואני הייתי זאת שידעה איך לייצר תהליך עבודה נכון ולגרום לעסק לעבוד. לא תיארתי לעצמי שזה עניין גדול עד שהגעתי למשרה האחרונה שלי, סמנ"כלית תפעול בחברת פיתוח תוכנה. התפקיד חשף אותי לעבודה מול לקוחות ובעלי עסקים מגוונים מכל תחומי התעשייה בארץ ובעולם. מדובר באנשי פיתוח מהשורה הראשונה, אבל אם הייתי מקבלת שקל על כל פעם ששמעתי "מירן, אני פשוט לא מגיע לזה.." לא הייתי צריכה לפתוח עסק בכלל. ואז הגיע הרעיון שלי להקים את Helpful.

אנשי המקצוע האלה שיוועו לעזרה מקצועית אך לא מצאו זמן לחפש עובדים טובים, לנהל אותם, ולרוב גם לא היה להם מקום פיזי בשבילם. **הבנתי שיש פלח שוק של עסקים קטנים שצריכים עזרה אדמיניסטרטיבית איכותית, אין להם צורך במשרה מלאה או חצי משרה. לרוב העבודה מסתכמת בעשרות שעות בודדות בחודש.**

הצעתי את הרעיון למי שהיו הבוסים שלי באותה תקופה. הם נתנו לי את הגב ואת הסיוע הכלכלי לצאת לדרך. כמי שגדלה בבית עם אבא עצמאי, אני מכירה את הקשיים שמלווים בעלי עסקים קטנים בישראל. העובדה שהקמתי עסק שמאפשר לבעלי עסקים לקבל עזרה מקצועית, בסטנדרט גבוה ובמסלול שעות גמיש, גורמת לי לתחושת סיפוק אדירה. השירותים שלנו ניתנים מרחוק, וכל נשות הצוות שלנו עובדות מהבית בשעות נוחות וגמישות. רובן אימהות שעבדו בתפקידי ניהול בכירים ובחרו להיות אימהות נוכחות יותר בחיי ילדיהן.

מיד לאחר סיום לימודי התואר הראשון בכלכלה ובלוגיסטיקה באוניברסיטת בר-אילן, השתלבתי בחברה שעוסקת בבדיקות תוכנה. התקדמתי בתפקידי ניהול שונים. בימים אלה אני מסיימת לימודי תואר שני בייעוץ ארגוני ומתכננת להמשיך לדוקטורט.

החלום שלי הוא לאפשר לכל בעל עסק קטן לשחרר את המשימות התפעוליות ולהתמקד בסיבה האמיתית שלשמה הוא הקים את העסק.

טל': 072-3361000 helpfulpro אתר: www.helpfulpro.biz

יעל גרטי
צילום: צביקה טישלר

ואז נשמע צלצול בדלת

בערב פסח לפני 71 שנה נהרג אביה של אלונה קרן־מכבי, כשהוביל שיירה מירושלים הנצורה. מאז שכלה גם שניים מאחיה, אבל את ליל הסדר ההוא היא לעולם לא תשכח



אלונה קרן־מכבי (79), נמלאית, נשואה, אם לשניים וסבתא לשישה, מתגוררת ברמת־השרון



משפחת מוצרי באחת מהתמונות הנדירות יחד

אבא שלי, מכבי מוצרי־מני, נולד למשפחה ציונית בקהיר, עלה ארצה בגיל צעיר והתגייס להגנה בגיל 15. אמי, מרי־לואיז גרין נולדה וגדלה במשפחה ציונית באלכסנדריה. כשהייתה בת 20 נסעה לביקור בתל־אביב ושם הכירה את אבי. זו הייתה אהבה ממבט ראשון. הם נישאו, אמא שינתה את שמה לרחל, על שם רחל המשוררת, והם התיישבו בתל־צור, כיום אבן־יהודה, והקימו משק ורדים. אבי נמנה עם ראשוני פלוגות השדה ושנה אחרי שנולד אחי הגדול, עודד, התמנה למפקד חיל השדה של ההגנה בעמק חפר.

אמא התגייסה להגנה בשנת 1938, שנתיים לפני שנולדתי. נוסף על העבודה במשק הוורדים ובטיפול בנו, הייתה יוצאת בלילות להעביר קורסי איתות ואלחוט ביישובי הסביבה. כששאלו אותה מי שומר על הילדים, ענתה: 'שומר הלילה מסתובב, ויש לנו גם כלב'. המדינה הייתה מעל לכל מבחינתה.

כשאבא התגייס לפלמ"ח עברנו לחיפה, ובשנת 1944 הוא הצטרף לבריגדה היהודית בצבא הבריטי. עברנו לגור בירושלים ואמא עבדה בסוכנות היהודית. הגעגוע לאבא היה חלק קבוע מחיינו, והוריי כתבו זה לזה מכתבים מדי יום.

"אמא לא רצתה להשבית את שמחת החג, שתתה קוניאק בלי הפסקה ולא שיתפה את הנוכחים באסון שפקד אותנו"

עם סיום המלחמה אבא נשאר באירופה מטעם ההגנה וסייע לניצולי שואה לעלות ארצה. כשחזר לאחר שנתיים וחצי, מונה לשָׁלישו של יצחק שדה, מפקד הפלמ"ח. עם פרוץ מלחמת העצמאות דרש תפקיד קרבי והתמנה לפקד על ליווי השיירות לירושלים.

באפריל 1948, אמא, עודד ואני ירדנו מירושלים ברכב משוריין ועצרנו בקיבוץ חולדה, שם התרכזו השיירות לפני שעלו לירושלים הנצורה. שם גם פגשנו את אבא, במה שהתברר לימים כפגישתנו האחרונה. אנחנו המשכנו לבית דורתי בתל־אביב, ואבא הוביל בערב פסח שיירה גדולה מירושלים למרכז. כשנודע לו שזנב השיירה נפגע מאש צלפים, הוא חזר, חטף צרור יריות ונפצע קשה. במשך יומיים שכב פצוע בבית החולים בלי שאמא ידעה על כך. הוא ביקש שלא יספרו לה.

שולחן ליל הסדר היה ערוך בבית דורתי. לפתע נשמע צלצול בדלת. שוש ספקטור, חברתה הטובה של אמא, הגיעה עם בנה יפתח. הן ישבו במרפסת הגדולה, שפנתה לים. אמא עישנה, שמעתי בכי חנוק. יפתח הציע לי לרדת איתו למטה ואז אמר: 'אלונה, מכבי נהרג'. הפניתי את פניי ממנו ואמרתי: 'תראה איזה ברוש גבוה'. לא בכיתי, לימדו אותנו להתאפק ולהיות חזקים. כך הסתלק אבי מן העולם, אחרי שבשנות חייו נעדר מהבית יותר משהיה נוכח בו. אמא לא רצתה להשבית את שמחת החג, שתתה קוניאק בלי הפסקה ולא שיתפה את הנוכחים באסון שפקד אותנו.

כדי לשמר את זכרו של אבא, שינתה אמא את שמה לרחל מכבי. שלושה שבועות לאחר מותו, נערך טקס ההכרזה על הקמת המדינה ואמא הייתה בין המוזמנים. היא החליטה להמשיך את העשייה של אבא והתגייסה לצה"ל: הדרך שלה להתמודד עם השכול הייתה להיות עסוקה. אנחנו נשלחנו לקיבוץ עין־החורש ושמרנו איתה על קשר מכתבים. מדי פעם הגיעה לבקר אותנו.

כעבור חמש שנים הכירה אמא את לוּבָּקָה סטרנין מקיבוץ חצור, אדם מקסים שכבש את לבנו. אמא עברה לגור בחצור ולהפתעתנו ילדה לנו שני אחים: יואש ואבישי.

כשבגרנו, עודד עשה תואר ראשון בפסיכולוגיה באוניברסיטה העברית והחל ללמוד לתואר שני באוניברסיטת סטנפורד בארצות־הברית. לצערנו הוא חלה בסרטן ונפטר בארץ כעבור זמן לא רב.

אני למדתי ריפוי בעיסוק, נישאתי לצביקה, שאותו הכרתי בצבא, ונולדו לנו ענבל ואייל. עבדתי כאחראית מרפאה, ואהבתי מאוד את המקצוע שלי, וכפי שהוריי חינכו אותי, תמיד הרגשתי שעליי לעשות יותר ממה שהצלחתי לעשות בפועל.

עם פרוץ מלחמת יום הכיפורים, אחי יואש נלחם בחווה הסינית והוכרז כנעדר. כשהשבויים חזרו הביתה ויואש לא נמנה איתם, אמא אמרה: 'אם הילד הזה לא חוזר, אני לא רוצה לחיות'. כעבור חצי שנה נמצא הסרבל שלו עם סימון הכביסה מהקיבוץ, והמדינה הודיעה לנו באופן רשמי שהוא נפל. האבל היה קשה מנשוא. אבישי, אחי הצעיר, התרחק מהמשפחה והניתוק ממנו מכאיב לי מאוד. אמא נפטרה לפני 17 שנה ועד יום מותה, ולמרות המחיר האישי שנאלצה לשלם, המשיכה להאמין בשלום.

השורה התחתונה: "גדל כאן דור שלא יודע מספיק על תקופת הקמת המדינה ועל ההתגייסות המוחלטת של אנשים כמו הוריי למענה. בערב פסח זה, 71 שנה אחרי שאיבדתי את אבי, אני קוראת לנשים ליטול את ההובלה. אני חשה שתפקידנו למנוע את המלחמה הבאה.

ומה הסיפור שלך?

אם גם לכן (או לכם) יש חוויה מיוחדת שעברתן, אירוע שאתן מתות לשתף בו אחרים, או משהו אישי ששמרתן בבטן ועכשיו אתן מוכנות לספר עליו, הנה, יש לנו כאן עמוד בשבילכן. התקשרו אלינו ל־03-6386951, או שלחו מייל: sipur@laisha.co.il ונחזור אליכן



שלי גרוס

האם את בטוחה שאת רוצה למחוק את זה?

כן! אני בטוחה! בלי אקונומיקה, בלי חומץ ובעיקר בלי לקום מהספה: **כך תעשו ניקיון וירטואלי פשוט שיגרום לתחושת התחדשות**

סמארטפון

אנשי קשר

מי זו "נעה אמא של דן?" אה, דן היה בגן עם יותם. יותם בן 16 ועברנו מאז שתי ערים ושלוש דירות. המשמעות של "אנשי קשר" היא אנשים שאת נמצאת איתם בקשר. אם אתם לא בקשר, ולא נראה סביר שאי פעם תהיו, אפשר למחוק. היי שלום, נעה אמא של דן.

קבוצות ווטסאפ

יש מי שגורסת שיציאה מקבוצת ווטסאפ היא פעולה מעליבה. אל תעודדי את הגישה הזו. אם הקבוצה לא פעילה כבר שנתיים לפחות ואין סיבה סבירה לחשוד שהיא תקום לתחייה ("בר מצווה במצדה לדן החמוד שלנו!", דן החמוד שלנו מסיים שנה שנייה בבצלאל), תמחקי בלי להביט לאחור.

אפליקציות לא רלוונטיות

הטלפון שלך הוא לא פרויקט אוצרות של אפליקציות. אם את לא משתמשת בהן, את לא צריכה לשמור אותן. אם את כן משתמשת בהן, תני לזה דקה ותוודאי שהן מעודכנות.

תמונות שממילא נמצאות בענן

אם ממילא הכל עולה לענן, אין טעם לבזבז זיכרון על תמונות מיותרות. טוב, אל תמחקי הכל, אבל לא יזיק לדלל קצת.

טיפ: את הניקוי הזה את אפילו לא חייבת לעשות כשאת בבית! נצלי את הנטייה של חברותייך לאחר לפגישה בבית קפה, בנסיעה באוטובוס או בתור לשיננית.

פייסבוק

תמונת פרופיל

אם התמונה בת יותר משנתיים, אפשר ורצוי לעדכן. אם בתמונה שלך מופיעים עוד אנשים חוץ ממך, אפשר ורצוי לעדכן (טוב, זה כבר עניין של טעם אישי).

תוכן

אם את מחפשת עבודה, שקלי ברצינות לעדכן את הגדרת הפרטיות של התמונות ממסיבת פורים האחרונה.

חברים

אנשים שנוכחותם הווירטואלית מוציאה ממך מרמור, כעס או אפילו סתם קנאה, אפשר ורצוי להסתיר (ובמקרים קשים באמת, לאנפרנד או לחסום).

קבוצות

קבוצות שצורפת אליהן עוד בימים שבהם לא היה צריך אישור פעיל מצד המצורף, קבוצות שהצטרפת אליהן כי חשבת שהן יעניינו אותך אבל בדיעבד מתברר שמדובר באסופת תוכן שיווקי - צאי משם וחכי לתחושת ההקלה.

טיפ: כדי לא לתרום לתחושת הצפת המידע הכללי שכולנו סובלים ממנה, בואו נפסיק לשתף פוסטים של גופים גדולים שיש להם ממילא הרבה יותר עוקבים משיש לנו ושרוב הסיכויים הם שהחברים שלנו נתקלו בהם כבר עשר פעמים היום (לפני הקפה הראשון) ללא עזרתנו.

מחשב

מסמכים

זה הזמן לחשוב על מארי קונדו וירטואלית, ולתהות מול כל תמונה או מסמך: האם הם מעוררים בי שמחה? האם אני עדיין זקוקה להם? אם לא, היישר לסל האשפה. מה שראוי לשמירה, מסדרים בצורה הגיונית בתיקיות.

מיילים

זה הזמן להוציא את עצמך מ(רוב) רשימות הדיוור של החנויות שאת מקבלת מהן עדכונים על מבצעים ועל "החולצה הממש הכרחית שהצוות שלנו מסמן השבוע". העדכונים האלה מפילים אותך לקניות מיותרות.

אינסטגרם

אנשים שמעוררים אצלך פומו קשה. את יודעת במי מדובר. פומו (fomo – הפחד לפספס) הוא תחושה שמוטב להיפטר ממנה (לטובת jomo, ההנאה שבפספוס). תשאלי את עצמך: מה אני רוצה להרגיש? מי אני רוצה להיות? מה מעורר בי השראה? ועדכני את הפיד בהתאם.

מה עושים עם אנשים שאנחנו מכירים והתמונות שהם מעלים לא מעוררות בנו שמחה? גוללים מטה במהירות ומדי פעם עושים לייק. באינסטגרם אין אופציית דילול או הסתרה, כך שמחיקה של אדם מהפיד שלך מתגלה בקלות ועם כל הרצון המובן לא לראות עוד תמונה משמימה, זה לא שווה את חוסר הנעימות מול אדם שממש נמצא בחיים שלך. ■

צילום: Shutterstock/ASAP Creative



דוקטור

ד"ר דניאל דריי וסיון גורן. "מדי שנה חגגנו את יום הדייט הראשון שלנו, ותמיד ביום הזה הצעתי לה מחדש להתחתן איתי. היא תמיד סירבה"

לאב

היא שמעה אותו מדבר ברדיו – נדלקה והשיגה את הטלפון שלו.

הוא התאהב בה ברגע שפתחה את הדלת.

היא אמרה לו "לא" כשהציע נישואים, אבל כעבור עשר שנים ושלושה ילדים משותפים – הציעה לו בעצמה.

הסקסולוג ד"ר דניאל דריי ואשתו, **סיון גורן,** חושפים את סיפור אהבתם המרגש, **ומסבירים למה הוא קבע בספרו החדש שעבודות הבית פוגעות בטסטוסטרון הגברי – ואיך, למרות זאת, הוא זה ששוטף כלים**



יפעת מנהרדט | צילום: דנה קופל

ה

ריאיון של סיון גורן עם בעלה, הסקסולוג ד"ר דניאל דריי, לא בא לה בקלות. היא ניאותה רק משום שסברה שזה יעזור במכירות ספרו החדש, "לאהוב במאה ה־21, המדריך לזוגיות מאושרת" (הוצאת בבל). במהלך הצילומים, שבהם התבקשה בין היתר לשבת לצד בן זוגה על ספה כשהיא לבושה בכותונת לילה, היא הסבירה ללא הרף עד כמה לא נוח לה עם הסיטואציה, וש"הפתיחות הזו" ממש לא בשבילה.

כל זה היה מובן, כמובן, אלמלא העובדה שבכל זאת מדובר באישה שלא רק נשואה לאחד הסקסולוגים המפורסמים בארץ, אלא בעיקר כזה שלא מהסס להמליץ בספרו ללכת למסיבות חילופי זוגות לשם תיבול היחסים, ואף הצהיר לאחרונה בריאיון שהוא ואשתו עושים את זה מדי פעם בעצמם.

"מה? מה פתאום?" יורה מיד גורן (49), כשאני שואלת אותה איך חוסר הביטחון שלה משתלב עם החלפת הפרטנרים הנועזת. "אני ודניאל בחיים לא נגענו במישהו אחר מאז שאנחנו יחד. חס וחלילה".





"ל'חילופי זוגות' בצרפת יש משמעות אחרת", מסביר דריי (54), יליד צרפת. "הכוונה היא למועדונים שיש בהם אווירה נורא סקסית, אבל שאתה עצמך יכול ללכת ולא לעשות בהם כלום מלבד להסתכל".

גורן: "מי שרוצה עושה יותר, אבל אפשר להישאר לבוש ורק להביט מהצד. הרעיון הוא להסתכל על אנשים אחרים

דריי: "המכרה המשותפת אמרה: 'תראה, יש מישהי שמתעניינת בך. היא גרושה פעמיים ויש לה ילדה. אני לא בטוחה שהיא בשבילך'. אמרתי: 'נראה לי מעניין דווקא'"

כדי להעשיר את מעגל הפנטזיות שלך, ואז להכניס אותן לזוגיות".

דריי: "זה כמו לראות פורנו, אבל בלייב. אני ממליץ לכל זוג לעורר את האנרגיה המינית שלו בדרך שהכי מתאימה לו, אבל בטח לא לשכב עם אחרים או לבגוד. בחיים לא הייתי מוכן שמישהו אחר ייגע בסיון. אני מאוד מונוגמי ומאוד קנאי".

גורן: "וגם מאוד שמרן".

דריי: "זה מזכיר לי שבתחילת הקשר שלנו, בפעם הראשונה שסיון הגיעה אליי לדירה, היא שאלה אותי איפה כל צעצועי המין. הסברתי לה שאמנם אני מטפל בתחום הזוגיות והמיניות, אבל רק מההיבט הרפואי".

תגידי, הוא פנוי?

אכן, לא סתם מתהדר ד"ר דריי בתואר "דוקטור". הוא נולד בליון שבצרפת למשפחה יהודית, ואחרי שסיים לימודי רפואה בהצטיינות באוניברסיטת ליון, הצטרף למחזור הראשון שנפתח בה לסקסולוגיה רפואית. משם עבר ללימודי המשך בפריז, ובמקביל למד גם אנדרולוגיה (פוריות הגבר), ביולוגיה ופסיכולוגיה רפואית. עם סיום לימודיו פתח בצרפת קליניקה לסקסולוגיה וטיפול זוגי, עד שב־1999, בהיותו בן 35, החליט לעלות לישראל. שלוש שנים אחר כך הוא פגש את גורן. ובעוד הם מעידים על עצמם שהם "קונבנציונליים" בכל מה שקשור לזוגיות, סיפור ההיכרות שלהם בהחלט לא רגיל.

הם נפגשו כשהוא היה בן 38 והיא בת 33. הוא בדיוק סיים מערכת יחסים של שלוש שנים עם עולה חדשה שהכיר באולפן. "היא הייתה גרושה ואמא לילד קטן שאיתו אני בקשר עד היום", הוא מספר. גורן, ילידת קיבוץ העוגן, היא אחותה של העיתונאית ענת גורן (וגיסתו של העיתונאי רביב דרוקר). כאשר היא ודריי הכירו, היא כבר הייתה גרושה פעמיים. "הבעל הראשון שלי היה שחקן קנדי שפגשתי בגיל 20 כשלמדתי מנהל עסקים בקנדה", היא מספרת. "התחתנו כשהייתי בת 26 והתגרשנו שנתיים אחר כך. זה קרה אחרי שנסעתי לבדי לביקור מולדת בארץ, ואז החלטתי שאני לא רוצה לחזור. הוא שלח לי את הגט בדואר".

בעלה השני היה סקיפר צרפתי שאותו פגשה בזמן שגר בארץ. כשהייתה בת 31 נולדה בתם המשותפת נעמי, אבל כעבור חצי שנה הם התגרשו. כשנה לאחר הגירושים, בזמן שנסעה לעבודה (היא עבדה אז במחלקת השיווק של YNET), היא האזינה לתוכנית הרדיו של איריס קול ונחשפה לראשונה לקולו של דריי. "הוא הסביר לבחור מה לעשות בנוגע לחברה שלו, והקול שלו היה כל כך מקסים ואנושי", היא נזכרת. "ואז הגעתי לעבודה, ובמסדרון פגשתי עיתונאית שזכרתי שסיפרה פעם שהיא עשתה איזו

גורן: "מהרגע הראשון הבת שלי אימצה אותו כאבא. מדי בוקר הוא היה קופץ למכולת וממלא את האוטו שלי בממתקים בשבילה. היא הייתה בטוחה שהאוטו מצמיח ממתקים בלילה"

תוכנית טלוויזיה עם סקסולוג צרפתי. שאלתי אותה: 'לסקסולוג שעבדת איתו קוראים במקרה ד"ר דריי?' והיא ענתה 'כן'. שאלתי אותה: 'הוא פנוי?' והיא אמרה: 'הוא בדיוק נפרד מחברה שלו'. אמרתי לה: 'יופי, אשמח אם תיתני לי את הטלפון שלו'".

● **ידעת בכלל איך הוא נראה?**

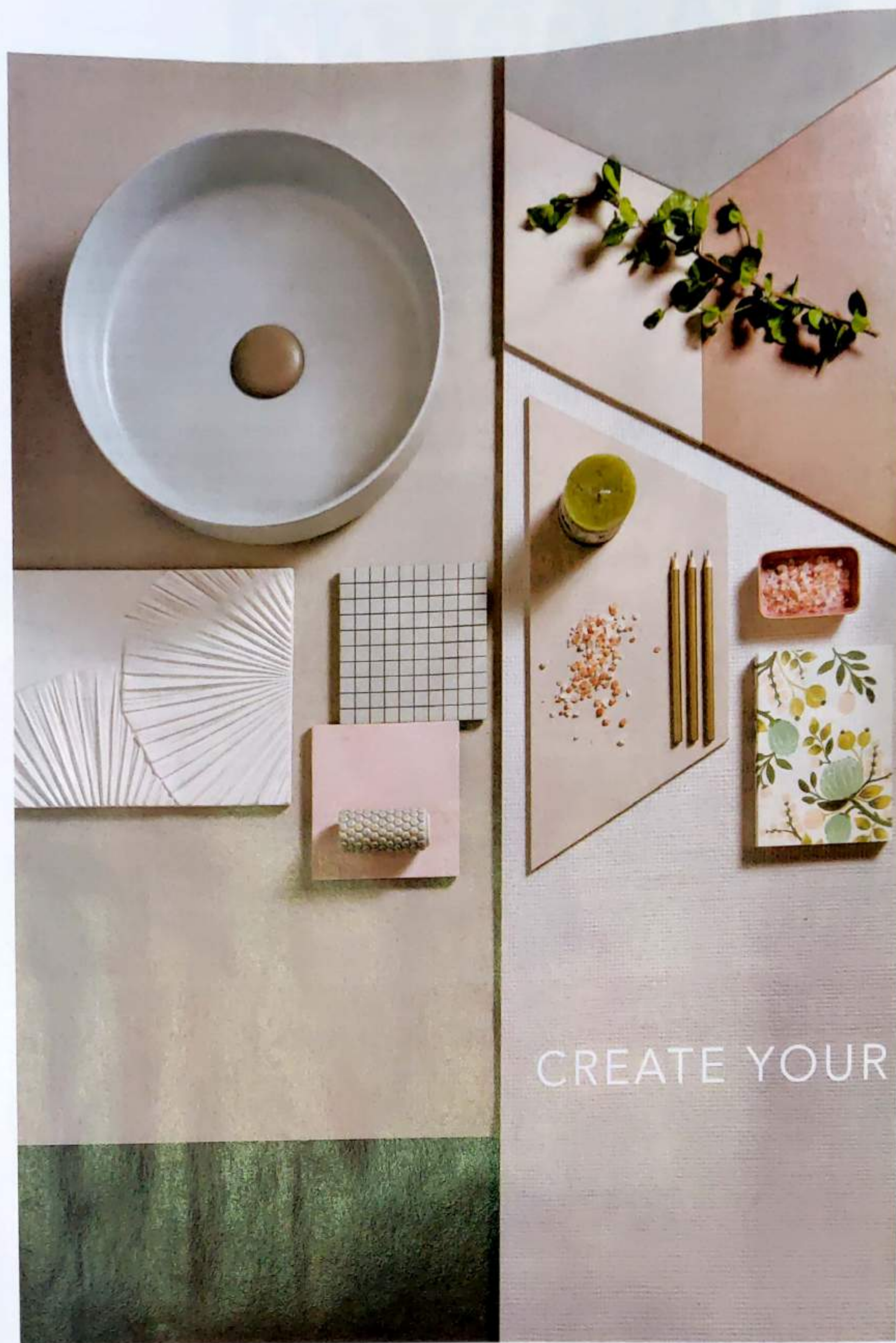
"לא. זה היה לפני 16 שנה. לא הכרנו אז משהו אחר. לא היה פייסבוק או אינסטגרם. לצאת לבליינד דייט נחשב לדבר הכי טבעי שיש. אני רק זוכרת ששאלתי אותה אם הוא גבוה, והיא ענתה לי 'כן'. וכפי שאפשר לראות, גבוה הוא לא".

דריי (צוחק): "למה? אני 1.74 מ'. מאוד גבוה".

גורן: "העניין הוא שאחרי ששאלתי אותה עליו, הרגשתי שהיא קצת מתחילה להתחמק. היא פתאום אמרה: 'רגע, אני בעצם לא בטוחה שהוא פנוי עכשיו, אני אצטרך לבדוק'".

דריי: "היא אכן בדקה איתי, אבל ממש לא התאמצה למכור לי את סיון. היא אמרה: 'תראה, יש מישהי שמתעניינת בך. היא לא ממש חברה שלי, היא גרושה פעמיים ויש לה ילדה. אני לא בטוחה שהיא בשבילך'. אבל אני אמרתי: 'נראה לי מעניין דווקא, תני לה את הטלפון שלי'. הייתה לי תחושה שמדובר בבחורה עצמאית וחזקה, ותמיד אהבתי נשים כאלה".




CREATE YOUR MOOD
BOARD

גורן: "אבל בינתיים כבר התחלתי לצאת עם איזה בחור ארגנטינאי".

דריי: "בעוד שאני בזמן הזה ישבתי בשקט וחיכיתי. כעבור שבוע התקשרתי לעיתונאית ואמרתי לה: 'אני מחכה ומחכה. מה קורה עם זה?'".

גורן: "היא התקשרה אליי ואמרה: 'דניאל ממתין כבר הרבה זמן, תתקשרי אליו'. יצא שבדיוק כמה שעות קודם הייתי בים, נכנס לי חול לעין והייתי צריכה ללכת עם משקפיים. חשבתי שזה לא נראה יפה, אז דווקא בגלל זה התקשרתי לקבוע עם דניאל. לא היו לי ציפיות גבוהות מהדייט איתו. אמרתי: 'אם גם ככה אני עם משקפיים, עדיף שאקבע הלילה איתו במקום עם מישהו אחר'".

באותה תקופה היא גרה בפרדס־חנה והוא בתל־אביב. הם היו אמורים להיפגש באמצע הדרך, בה־רצליה, אבל אחרי שהוא הגיע למקום המפגש והיא הודיעה שטרם יצאה מהבית, הוא אמר לה שכבר לא תצא. הוא יגיע עד אליה. "ואז, איך שהיא פתחה לי את הדלת, התאהבתי בה", הוא מכריז.

● סיון, את גם התאהבת בו ממבט ראשון?

דריי: "תני לי לענות במקומה: היא לא".

גורן: "באותה תקופה הייתי קצת עצורה. בכל זאת, הייתי כבר גרושה פעמיים. ובדומה לבעל השני שלי, גם דניאל היה צרפתי. פחדתי שאני כל הזמן חוזרת על אותה תבנית שבסופו של דבר לא עובדת בשבילי. אז לא התאהבתי, אבל מאוד נמשכתי אליו".

יהלום עם זכוכית מגדלת

אחרי כמה חודשים גם היא התאהבה. במקביל, דריי פגש את בתה נעמי והתאהב גם בה ממבט ראשון. "זה היה בערך חודשיים אחרי שסיון ואני התחלנו לצאת", הוא נזכר. "ישנתי אצל סיון, וכרגיל התכוונתי להתעורר מוקדם בבוקר כדי לצאת מהבית לפני שנעמי תראה אותנו".

גורן: "אבל לא התעוררנו. צעקתי בבהלה: 'דניאל, תקום מהר, אתה חייב ללכת לפני שהילדה תתעורר', והוא אמר: 'איזו ילדה, זו?' ואז ראיתי אותו מצביע על נעמי ששכבה לצדו. מהרגע הראשון היא אימצה אותו כאבא. אחרי זה, מדי בוקר, הוא היה קופץ למכולת לפני שהייתי לוקחת אותה לגן וממלא את האוטו שלי בממתקים בשבילה. היא הייתה בטוחה שהאוטו מצמיח ממתקים בלילה. עד היום היא מאוד מחוברת ומאוד צמודה אליו".



כעבור חצי שנה השניים עברו לגור ביחד, אבל כשדריי החליט להציע לה נישואים, גורן הפתיעה וסירבה בתוקף. "לקחתי אותה למסעדה צרפתית בדיזנגוף", הוא מספר. "מאחר שלא היה לי אז הרבה כסף קניתי זכוכית מגדלת, הבאתי לה אותה ורק אחרי זה את הטבעת. אמרתי לה: 'אין לי מספיק כסף לקנות לך טבעת עם יהלום גדול, אבל אם תסתכלי עליו בזכוכית מגדלת, אני מבטיח לך שהוא ייראה ענק'".

דריי: "מה שעושה את זה לאישה יותר מהגודל, זה גבר בטוח בעצמו. אבל אם לגבר יש איבר מין גדול, הוא ירגיש מראש יותר בטוח בעצמו"

● מקסים בטירוף.

דריי: "כן, אבל היא אמרה לי 'לא'".

גורן: "הסברתי לו שכבר התחתנתי פעמיים, והבנתי שזה לא אומר כלום. שמה שחשוב זה שאני יודעת שאני רוצה לחיות איתו ולהביא איתו ילדים. אבל אמרתי שאם נחזיק מעמד יחד עשר שנים, אני אסכים בסוף להתחתן".

דריי: "קיבלתי את זה, כי מאוד הבנתי אותה. למרות שאחרי זה חגגנו מדי שנה את יום הדייט הראשון שלנו, שחל ב־18 ביולי, ותמיד ביום הזה הצעתי לה מחדש להתחתן איתי. היא תמיד סירבה, עד שבסוף היא הציעה לי נישואים בעצמה".

זה קרה לפני חמש שנים וחצי, אחרי כעשר שנות זוגיות ושלושה ילדים משותפים – אנה בת ה־12, תום בן ה־11 ועמנואל בת התשע. "יום ההולדת של דניאל חל במרץ, וניסיתי לחשוב על דרך מקורית לשמח אותו", מסבירה גורן. "ואז קלטתי שבאותה שנה נחגוג עשר שנות זוגיות, ונזכרתי בהבטחה הישנה שנתתי לו. הבאתי לו במתנה כתובה עם תאריך לחתונה: 18.7.2013".

דריי: "מאוד התרגשתי, אפילו בכיתי. ובאמת, ב־18 ביולי של אותה שנה התחתנו בחתונה מצומצמת שנערכה על חוף הים, לצד הילדים שלנו, קרובי משפחה וחברים טובים".

משיכה בחמישית שנייה: 5 אבחנות מתוך הספר



1. בכל מפגש ראשון שלנו עם אדם חדש אנחנו מפעילים את מלוא **חמשת חושינו**, והם עוזרים לנו לקבוע אם האדם שלפנינו מתאים לנו מבחינה מינית או לא.

2. לגבר נדרשת **חמישית השנייה** כדי לערוך אינטגרציה בין חמשת חושיו ולהחליט אם האישה שזה עתה פגש מושכת בעיניו. אם לא, הוא פוסל אותה משום שאינו מסוגל לדמיין את עצמו שוכב איתה.

3. **גבר** יכול להימשך אך ורק לאישה שמצאה חן בעיניו מלכתחילה. **אישה**, לעומת זאת, יכולה להתגבר לעתים על היעדרה של משיכה ראשונית אם היא נחשפת לאישיותו של הגבר ולמעלותיו, בתנאי שבשום שלב הוא לא עורר בה דחייה.

4. **הגודל דווקא כן קובע**, אבל לאישה קצת פחות מלגבר. "מה שעושה את זה יותר לאישה זה גבר בטוח בעצמו", מסביר דריי. "אבל זה הטריק: אם לגבר יש איבר מין גדול, הוא ירגיש מראש יותר בטוח בעצמו. זה קצת כמו הביצה והתרנגולת".

5. בעת קיום יחסי מין ההורמון הזכרי **טסטוסטרון** עולה, אבל בעת אוננות הוא דווקא יורד. "זה בגלל שבכל סיטואציה פועל במוח אזור אחר", מסביר דריי.

NATURTINT®

N A T U R A L L Y   B E T T E R

הכי טבעי לשיער שלך



מתנה

סינר נטורטינט בכל קנייה!

מבצע אביבי!

זוג ב- 90₪

בתוקף עד 30.4.19 או עד גמר המלאי. בנקודות המכירה המשתתפות במבצע

PHERGAL

4N

צבע שיער קבוע
100% כיסוי שיער לבן
ANTI-AGEING לשיער בריא יותר ושופע נעורים

NATURTINT

NATURALLY BETTER

PHERGAL

6.7

צבע שיער קבוע
100% כיסוי שיער שיבה
פורמולה ANTI-AGEING לשיער בריא יותר ושופע נעורים

NATURTINT

NATURALLY BETTER

מבצע הנאמנות נמשך!

5+1 מתנה



נית/צברת 5 צבעים לשיער?
בלי צבע לבחירתך מתנה!
מימוש עד 30.7.19. כפוף לתקנון.
הורדת הכרטיס: naturtint.co.il

100% כיסוי שיער אפור

מכיל ANTI-AGEING CC CREAM

לשיער בריא יותר ושופע נעורים!

ללא אמוניה, ללא רזורצינול, ללא פרבנים, ללא SLS,
ללא DEA, ללא שמנים מינרליים, ללא פרפין וללא סיליקונים



כל מוצר מכיל חלק מהמרכיבים ולא בהכרח את כולם

להשיג בבתי המרקחת הפרטיים ובבתי הטבע

● **אתם מנהלים זוגיות יציבה כבר 16 שנה. אתה חושב שמטפל זוגי יכול להיות גם בסטטוס של רווק או גרוש?**

"בעיניי נורא חשוב שהמטפל או המטפלת יהיו בזוגיות מאושרת, כי קשה לסמוך על מישהו שהוא בעצמו לא מצליח ליישם את מה שהוא נועד לתקן. לפעמים יהיה קשה למצוא מטפל כזה, כי מכל המקצועות, האחוז הכי גבוה של גירושים הוא בקרב מטפלים זוגיים ופסיכולוגים".

דניאל הכי דביקי

חוויית הקריאה בספרו החדש של דריי מהנה וקולחת. הספר מקיף את כל שלבי החיים, החל מ"ילדות", דרך "מיניות זוגית והיריון" ועד ל"איך להזדקן מאושרים".

● **בהתחשב בכך שהספר כל כך מקיף, למה שאנשים אחרי הקריאה ירצו בכלל לבוא אליך לטיפול?**

"שלא יבואו, הם באמת לא צריכים. זו בדיוק הסיבה שבגללה כתבתי אותו. באיזשהו שלב קלטתי שיש גבול למספר הפציינטים שאני יכול לקבל מדי יום. בעיקר משום שחוץ מעבודתי בקליניקה אני עסוק בהמון דברים אחרים: אני מגיש תוכנית רדיו (ברדיו תל־אביב, י"מ), מתארח בתוכניות טלוויזיה, מנהל אתר אינטרנט לזוגיות ומפתח תרופות".

הספר כולל לא מעט נתונים פיקנטיים (ראו מסגרת). בין היתר, דריי טוען שיש שורה של גורמים שמביאים לירידה בטסטוסטרון ופוגעים בחשק המיני הגברי, כמו ספורט מאומץ, מתח נפשי או עודף משקל ("שהופך את הטסטוסטרון להורמון הנשי אסטרוגן"). לדבריו, זה קורה גם כשהגבר עוסק יותר מדי במטלות הבית.



דריי: "הסיבה שאנשים עושים היום פחות אהבה היא כי גברים מבולבלים. הם כבר לא זוכרים מה התפקיד שלהם במיטה. אם זוג יכול להרשות לעצמו עוזר או עוזרת בית, עדיף שיעשה זאת"

● **הרבה נשים לא היו רוצות שבן הזוג שלהן יקרא את זה.**

"אבל מה לעשות, זה נכון ומעניין. הסיבה שאנשים עושים היום פחות אהבה היא כי הרבה גברים מבולבלים. הם כבר לא זוכרים מה התפקיד שלהם במיטה. אני לא אומר שהגבר צריך להשתמש בזה כתירוץ לא לעזור בבית, אבל לפחות חשוב שהנתון הזה יהיה קיים אצלו במודעות ושהוא לא ישכח את תפקידו ברגע האינטימי. מובן שאם זוג יכול להרשות לעצמו מבחינה כלכלית עוזר או עוזרת בית, עדיף שיעשה זאת".

● **אתה לוקח חלק במטלות הבית?**

"כן. אני אחראי על עריכת השולחן וגם שוטף כלים. חוץ מזה, פעמיים בשבוע אני יוצא מהעבודה בשלוש כדי להוציא את הילדים מהמסגרות".

זמן קצר אחרי תחילת הקשר ביניהם, גורן התפטרה מעבודתה וחברה לעסק של דריי. "היה לו חלום לפתוח קליניקה לטיפול מיני כמו שהייתה לו בצרפת", היא מספרת. "לי היה ניסיון בשיווק ובמנהל עסקים, כשלפני כן גם עבדתי בחברת תרופות. ריכזנו את כל הכוחות שלנו יחד".

דריי: "אבל אנחנו לא עובדים צמוד. היא לא נמצאת בקליניקה למרות שנורא הייתי רוצה".

גורן: "דניאל הוא הכי דביקי. אבל כן, הוא מטפל באנשים ואני מטפלת בכל מיני פיתוחים ויוזמות עסקיות. למשל, הוא המציא תרופה מהפכנית נגד שפיכה מוקדמת, ועכשיו אנחנו באמצע ניסוי קליני שלה בווינה. אני זו שמנהלת את הפרויקט".

● **זה טוב לזוגיות לעבוד ביחד?**

דריי: "אם זוג מסתדר, אז זה ממש לא אמור להזיק לזוגיות. מה שהכי גרוע הוא ששני בני הזוג מובטלים יחד בבית".

● **נו ברור, כי אז הם גם לא יכולים להביא עוזרת.**

"נכון, זה בכלל קטסטרופה". ■



גלילות חזה עוף ממולאות בפיצוחים ותמרים

המרכיבים ל-6 מנות:

6 נתחי חזה עוף דקים
1 כף שמן זית
1/2 כוס אגוזי מלך קליית גת, קצוצים
1/4 כוס שקדים קליית גת, קצוצים
1/4 כוס פיסטוק קליית גת, קצוץ
1 כף דבש קליית גת + 1 כף להגשה
כ-2/3 כוס (100 גרם) תמר מג'הול קליית גת
4 כפות שמן זית לטיגון חזה העוף
מלח ופלפל

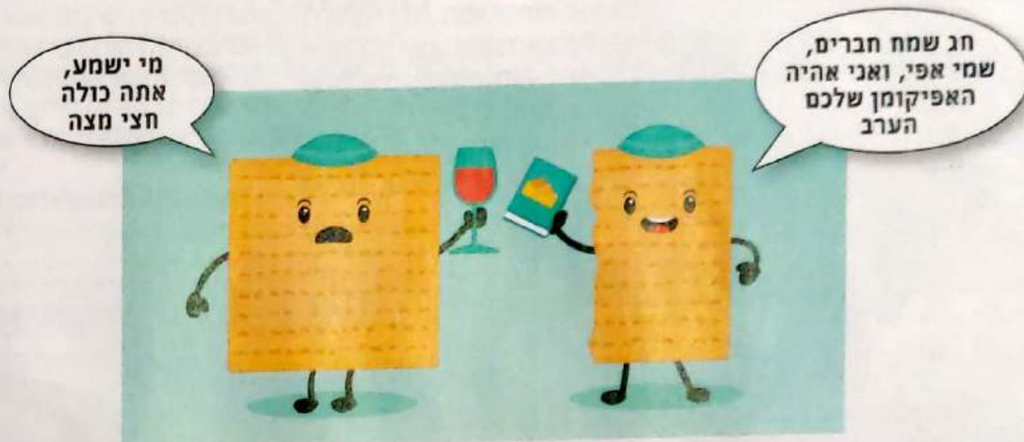
אופן ההכנה:

1. במעבד מזון קוצצים יחד דבש ותמרים ללא הגלעינים ומעבירים לקערה
2. מחממים מחבת עם שמן זית ומטגנים את הפיצוחים מספר שניות עד להזהבה קלה. מסירים מהלהבה ומעבירים לקערת הדבש והתמרים. מערבבים היטב ומתבלים במלח ופלפל. מניחים בצד לצינון.
3. פורשים את נתחי חזה העוף על משטח עבודה ומשטחים מעט. מניחים כף נדיבה מהמלית ומגלגלים במהודק.
4. מחממים מחבת עם שמן ומטגנים את הגלילות מכל צד עד להזהבה.
5. מסדרים על צלחת הגשה, בוזקים מעליהן מעט דבש ומגישים.



רק טוב יצא לך מהמתכון הזה!





משל האפיקומן

בינינו, איזה טעם יש כבר לחתיכת המצה הזו? נכון, הטעם של משהו שהוחבא ונאלצנו לחפש אחריו. גם בחיים זה ככה

כל מי שהסב כילד לשולחן הסדר המשפחתי, זוכר את הרגעים הקסומים של גניבת האפיקומן או החיפושים אחריו.

שתי דוקטרינות נהוגות בנושא האפיקומן: דוקטרינת הגנבים ודוקטרינת המחפשים. במשפחות רבות, אחד הילדים שעוקב באדיקות אחר התנהלותו של המנצח על הסדר, מנצל רגע של חוסר ערנות מצדו, כדי "לגנוב" את האפיקומן. בהמשך הערב הוא ידרוש תמורה נאותה בעד החזרתו.

אצלנו במשפחה הייתה תקפה הדוקטרינה השנייה, המחפשים: סבא שלי היה מחביא את המצה היקרה מפז, ואני, כדי לזכות בפרס, הייתי צריך לחפש ולמצוא אותה.

לקראת הפסח הקרב אני מגייס את הזיכרון המתוק הזה כדי לקרוא לאנשים לערוך חיפושים במיניות ובזוגיות שלהם. בהזדמנויות שונות התייחסתי במדורנו להנאות ולסיפוקים שצופנת לנו הדרך, עוד לפני שמ־גיעים ליעד. גם הדרך עצמה - אורכה, יופייה, מסתרי פיתוליה, תחנות המנוחה בשוליה - היא במידה רבה בחירה שלנו, ולא מסלול ידוע מראש. כך, ככל שנחפש ונתור יותר, כך תארך הדרך ואולי נמצא לאורכה הרבה אפיקומנים גומלי פרסים.

יש משהו מאוד מהנה בחיפוש. "קר", "פושר", "מתחמם", "חם", "שורף", זוכרים את תמרורי ההכוונה של משחק החיפושים? במיניות ובזוגיות אין מי שיזרוק לעברנו סימני דרך, ואז משתלטת עלינו ההרגשה שחייבים למצוא, ומה שיותר מהר. בלילות הסדר של ילדותי, כל הכיף היה בחיפוש: כולם מעודדים אותי כשאני בדרך הנכונה, רומזים לי לשנות כיוון כשאני מתרחק מהמטמון, צורחים בהתרגשות כשאני נוגע־לא־נוגע בו.

•••

פתגם אירי חכם גורס, ש"מטאטא ישן מכיר הכי טוב את הפינות המ־לוכלכות בבית". זה נכון מאוד אם המטאטא הזה תקוע שנים בבית שקופא על שמריו, ולא נערכים בו שיפוצים ושינויים. האויב הכי גדול של המיניות והזוגיות הוא הקיפאון. גיוון, רענון, התחדשות, יוזמות והפתעות - הם מנוע הצמיחה. רק מה, הם לא מחכים לנו בתיבת הדואר, צריך לחפש אותם.

חיפוש ביחסי מין, למשל. התובנה מספר קהלת, "מה שהיה הוא שיהיה", ממש לא תקפה כאן. עלינו לחפש כל הזמן מה עושה לה או לו נעים ומהנה, ומה מרתיע. מגע יותר קרוב או יותר רחוק? יותר חזק או יותר חלש? יותר חופן או יותר מרפה? יותר מעסה או יותר מרפרף? חפשו ותיהנו.

חלק מהמסע הזה הוא גם חיפוש עצמי, כי כאשר תרים אותנו ומתרגלים ניסוי וטעייה על גופנו, אנחנו מגלים מה עוד מדליק ומענג אותנו.

גם בזוגיות, במקום להתקבע על הרגלים מאובנים, צריך להמשיך לחפש מה עוד אפשר לעשות כדי לעשות טוב לפרטנר/ית. זה לא אומר, שצריך לזרוק לפח את כל תפריט הזוגיות שנכתב ונצרב באבן עם השנים, אבל חשוב מאוד לחפש כל הזמן גם מנות מחוץ לתפריט. את המוכר והידוע אפשר לרענן ולהוסיף עליהם מחוות מפתיעות שוברות שגרה.

לא נחפש? לא נמצא, וגם לא נפיק עונג מהחיפוש. את האפיקומן אוכלים בסוף וזהו רגע חולף, בעוד שאת החיפושים אחריו אפשר להאריך כמה שרק נרצה. הרי איזה טעם יש כבר לחתיכת המצה הזו בפני עצמה? בדיוק כמו של כל מצה אחרת על שולחן הסדר. מה שמייחד את טעמה הוא רק החיפוש.

•••

אז בפסח הזה אני ממליץ לכל מי שמקפיד להיפטר מהחמץ - וגם לכל מי שלא - שבאותה הזדמנות יכשיר את הגוף והנפש לקראת מסורת חדשה: מסע חיפושים מתמיד. אפשר להתחיל אותו בלהעיף את המטאטא הזקן מהבית ולחפש חדש. ■

ד"ר יצחק (צחי) בן־ציון, מנהל המרפאה לבריאות מינית בבית החולים "סורוקה" ופסיכיאטר מחוז הדרום, שירותי בריאות כללית

איור: Shutterstock/ASAP Creative



עת

מלאה בחשק

החשק המיני שלי גבוה מזה של בן הזוג שלי. יוצא שלרוב אני זאת שיוזמת את יחסי המין. שמתי לב, שכשאני יוזמת שוב ושוב, ההנאה שלי יורדת, האורגזמות חלשות ולפעמים אני מתקשה לגמור. אנחנו מדברים בפתיחות על הפערים במין. הוא אומר, שאני לוחצת ולא נותנת לו מספיק מרחב בקשר, גם מבחינה מינית וגם באופן כללי. הוא אמנם אוהב מין, אך מודה שלא באותה תדירות כמוני. מעניין שאחרי שאנחנו רבים על הנושא הוא יוזם, ואז אני ממש נהנית. מה עושים איתו? **אלה**

ייתכן שדרך הסקס, בן הזוג לוקח את המרחב שחסר לו. לכן חשוב להבין כיצד הצורך שלו במרחב יקבל מענה

רחל פצ'ניק פומפס, מטפלת זוגית ומינית מוסמכת, חברה בצוות "אישי" - המרכז לטיפול מיני, זוגי ופרטני ובמרפאה לשיקום וטיפול מיני במרכז הרפואי רעות, תל־אביב, עונה:

לאלה,

את מתארת מצב של פערים בחשק המיני, ואין ספק שזה יוצר תסכול ומשפיע על רמת ההנאה המינית שלך ועל עוצמתה, בשלבי העוררות והאורגזמה.

זוגות רבים חווים פערים בחשק המיני, ול־מרות שמקובל לחשוב שהגבר תמיד רוצה יותר סקס, יש מקרים רבים שבהם לאישה תיאבון מיני גבוה יותר, כפי שתיארת. עצם הפער הוא טבעי לחלוטין, השאלה היא כיצד מתמודדים עם פער זה, ועד כמה יש ביניכם ערוץ תקשורת פתוח, המאפשר לדבר על התסכול וחוויית הדחייה, שבן או בת הזוג עלולים להרגיש כאשר יוזמים סקס ונענים בשלילה.

את מציינת שאתם מדברים בפתיחות, וזה חשוב ליצירת בסיס יציב וחזק בזוגיות. אולם, נראה שיש נושאים שלא מדוברים בצורה יעילה, וזה מייצר דפוס שחוזר על עצמו: מריבה, הוא יוזם, את נהנית, ואז הכל שב לקדמותו עד המריבה הבאה. זה מעיד על כך, שסימפטומים הקשורים בתפקוד המיני מייצגים לעתים נושאים לא מדוברים הקשורים לאינטימיות ולהתנהלות הזוגית.

חשוב שכל אחד מבני הזוג יֵדע להגדיר מה מעורר ומה מדכא אותו מבחינה מינית. נראה כי התחושה של בן הזוג שלך - שאת לוחצת ולא נותנת מספיק מרחב - עלולה להוות גורם שמשפיע על ירידה בחשק המיני. ייתכן שדרך הסקס, בן הזוג שלך לוקח את המרחב שחסר לו, ולכן חשוב להבין כיצד הצורך שלו במרחב יקבל מענה בלי שאת תוותרי על הצרכים שלך. כמו תמיד בזוגיות, צריך להתפשר, להתגמש ולעשות צעד אחד לקראת השני.

הפערים בחשק המיני מזמינים אתכם להאט את הקצב, להתבונן על הזוגיות ועל הצרכים השונים של כל אחד מכם ולנהל דיאלוג מתוך אמפתיה ורגישות זה לזה. ביקורתיות, שיפוטיות ואשמה לא מוזמנות לדיאלוג הזה, וכך אפשר לדבר ולנסות להבין את הרבדים העמוקים יותר. למשל: האם את מבינה למה הוא מתכוון כשהוא אומר שאת לוחצת מדי? שאת לא נותנת מספיק מרחב? איך זה בא לידי ביטוי בתחומים נוספים חוץ מהמיניות? עד כמה אתם מכבדים את הצרכים השונים של כל אחד מכם?

נראה שהסימפטום המיני מזמין אתכם לדיאלוג עמוק יותר וזו הזדמנות נפלאה לצמיחה בתוך הזוגיות. אם אינכם מצליחים להתגבר על הפערים, אני ממליצה לפנות למטפל/ת מיני/ת מוסמך/ת. חפשו באתר האגודה הישראלית לטי־פול מיני (איט"ם).

האם להתחסן

רופא הנשים שלי המליץ שאתחסן נגד פפילומה. הופתעתי, כי שמעתי שנותנים את החיסון הזה בכיתה ח', לפני שמתחילים לקיים יחסים, אבל אני בת 38. יש לי בת שכעת קיבלה את החיסון. האם יש טעם שאתחסן, בגילי? האם נכון שיש סיכונים לחיסון? אגב, אני גרושה ובמערכת יח־סים, האם רצוי שגם בן הזוג שלי יתחסן? יהודית

פרופ' יעקב בורנשטיין, מנהל מחלקת נשים ויולדות במרכז הרפואי לגליל, יו"ר המחלקה האוניברסיטאית למיילדות וגינקולוגיה של הפקולטה לרפואה, אוניברסיטת בר־אילן, עונה:

ליהודית,

רופא הנשים שלך צודק. גם אני ממליץ לך לה־תחסן נגד סרטן צוואר הרחם ונגיף הפפילומה. כיום ברור שסרטן זה נגרם עקב חלק מהזנים של נגיף הפפילומה, המידבקים במגע מיני. למרבה הצער, קונדום לא מונע לגמרי את העברת הנגיף בעת קיום יחסים, ורק החיסון יעיל.

את צודקת, עדיף לקבל את החיסון לפני תחי־לת קיום יחסים, כדי שהגוף יהיה מצויד בנוגדנים לפני שהוא פוגש לראשונה את הנגיף. עם זאת, החיסון יעיל גם באישה שכבר מקיימת יחסים. ההבדל הוא, שעד גיל 15 די לתת שתי מנות של החיסון בתוך חצי שנה, אך מעבר לגיל זה נותנים שלוש זריקות, מאחר שמערכת החיסון שלנו נחלשת מעט עם ההתבגרות.

החיסון רשום כיום עד גיל 45, ואת, שנמצאת בפרק ב' של חייך הזוגיים, עלולה להיחשף שוב לזנים של נגיף הפפילומה. לשאלתך: כן, אני ממליץ גם לבן זוגך להתחסן. הנגיף עלול לגרום גם מחלות נוספות בגברים ובנשים, מלבד סרטן צוואר הרחם: סרטן פי הטבעת, הפין, הפה והלוע (ולא קשה לנחש כיצד מגיעים הנגיפים לשם) וגם יבלות קונדילומות, שאמנם אינן ממאירות, אך הן מכסות את איבר המין, מכוערות, מידבקות, וכשהן מתפתחות, קשה וכואב לטפל בהן. החיסון מונע הדבקה במרבית הזנים הגורמים למצבים אלו.

החיסון מומלץ גם לנשים שנדבקו כבר בנגיף הפפילומה או אחרי שפיתחו מצב טרום־ממאיר בצוואר הרחם. הסיבה היא שמערכת החיסון הט־בעית שלנו לא מצליחה לפתח התחסנות יעילה כשאנו נדבקים בנגיף. רק חיסון בזריקה גורם למערכת החיסון ליצור תנגודת ראויה.

לגבי הסיכונים: ארגון הבריאות העולמי כינה את החיסון הזה "בטוח ביותר". מעודד לשמוע שאוסטרליה, שהיא המדינה הראשונה שהחלה לחסן בבתי הספר, הכריזה שבקרוב ימגרו שם את סרטן צוואר הרחם.

אצלנו המחלה עדיין קיימת, ולכן מומלץ לכל אישה, מגיל 25 ועד 65, גם אם התחסנה, לעבור בדיקת סריקה לצוואר הרחם (בדיקת פאפ או בדיקת נגיפי הפפילומה), אחת לשלוש שנים, כדי לגלות מוקדם מצבים טרום־סרטניים שכבר התפתחו, ואז לטפל בהם ולמנוע סרטן. מובן שיש לבצע את הבדיקה לעתים תכופות יותר, אם היה ממצא פתולוגי בעבר.

יפריע לנשיקה

לדעתי, החברה שלי יפהפייה, אבל היא רוצה לעבות את שפתיים. האם זה ישפיע על איכות הנשיקות שלנו? האם זה יגרום לשפתיים להיות קשות ולא גמישות? אני אוהב את הפה והנשיקות שלה ומפחד לאבד אותם. **עומר**

מן הראוי לפנות לייעוץ מקצועי, שיבהיר את הסיכויים והסיכונים שבטיפול

ד"ר הדס פראג נוה, רופאת עור בכירה, מחלקת עור, בית החולים בילינסון, עונה:

לעומר,

עיבוי שפתיים מתבצע באמצעות חומרי מי־לוי, חומצות היאלורוניות מסוגים שונים. לא אמו־רים להיווצר נוקשות או חוסר גמישות בשפתיים, כשנעשה שימוש בחומר הולם ובטכניקה נכונה.

ראגתך לחברתך מוצדקת. מן הראוי לפנות לייעוץ מקצועי, שיבהיר את הסיכויים והסיכונים שבטיפול. יש לפנות לרופא מומחה בלבד, כלומר מומחה ברפואת עור או פלסטיקאי. ארגיש: היופי הוא בעיני המתבונן, ואני מקווה שבסופו של דבר חברתך תראה גם היא את יופייה הטבעי, כפי שאתה רואה אותו. ■

יש לכם שאלות בתחום המין? כתבו אלינו ואנחנו נפנה אותן למומחים.

הכתובת: "הכל יחסים", מערכת "לאשה", רח' נח מוזס 1, ראשון לציון, 7511002. shlomit-la@laisha.co.il

לפי שיקולי המערכת, חלק מהשאלות יפורסמו גם באתרי האונליין של "לאשה". אם אינכם רוצים ששאלתכם תתפרסם באתר, אנא ציינו זאת במפורש בפנייתכם

STYLELIST

מזמינים אתכם לתערוכת צילומים

בניחוח איטלקי

14 תמונות מרהיבות



מייקל לואיס- סטפאנו גבאנה, נועה בני- קלרה קלמאני, סנדי בר- קלאודיה קרדינלה
ג'ני צ'רוואני- קיארה פארני, ג'ובאני רוסו- פברוטי, תום נשר- סופיה לורן
ת'אלין אבו חנא- ג'ינה לולובריג'ידה, אליזבת- קרלה ברוני, ארבל קינן - איזבלה רוסוליני
שני גולדשטיין- אלסה מרטינלי, אחווה סיטבון - אנה מניאני, זוהר ליבה- ג'יאני ורסצ'ה
קטיה גלי- מוניקה בלוצ'י, סתיו סטרשקו - דונאטלה ורסצ'ה

התערוכה תוצג בתאריכים 7-20.4.19
בקניון רמת אביב (הכניסה חופשית)

קניון עופר רמת אביב

צלם: איתן טל **סטיילינג:** דור מרדכי, **הפקה:** משה אברמוב **עיצוב גרפי:** סרג'יו גבריאל
סטיילינג תכשיטים ושעונים: סימה שושן **איפור:** נטע סקלי, לימור אלוני סגל וזארו גנדור ל M. A. C
שיער: בועז עוזרי ל"ארט בוק" וסהר קבלו, **לוקיישן:** טולמנס הרצליה וידאו - שחף מור

ELINOR SHAHAR
Personal Management

דינה חלוץ
צילום: אביגיל עוזי

הסודות שבאלבום

במהלך ניקיונות פסח, גילתה נערה בת 13 קופסת תמונות חבויה שחשפה סוד משפחתי מטלטל:

אמה נפטרה כשהייתה בת שנתיים, בזמן שילדה את אחותה הצעירה. מי שגידלה אותן הייתה אסתר, האחות של אמן, שהסכימה להינשא לאביהן ולשמש להן לאם.

אך גם אסתר לא האריכה ימים, חלתה בדיכאון ונפטרה. האחיות, שהתמודדו בהמשך עם טרגדיות נוספות, מאמינות שהכל התחיל בקללה שהוטלה על אביהן בצרפת ועברה מדור לדור.

היום **נתי עברון ואיבון פפנהיימר**, כבר סבתות בעצמן, עוסקות במקצועות טיפוליים ואומרות:

"סיפור החיים הטרגי שלנו הוביל אותנו לשינוי, עשינו מהלימון הקורבני לימונדה טיפולית"



איפור: סבטלנה קריחלי

נתי (מימין) ואיבון. "בגיל ארבע כבר השאירו אותי לשמור על איבון, שהייתה בת שנתיים. הייתי ילדה הורית"



ההורים הביולוגים
אהבה ממבט ראשון. איבון ביטלה את נישואיה ברגע שפגשה את ויקטור



האחיות־אמהות
אסתר (מימין) ואיבון

פרק ראשון

הקללה

הם נפגשו באמצע שנות ה־50 של המאה הקודמת בעיר טולוז שבדרום צרפת. איבון ברחה לטולוז מאלג'יר עם משפחתה ועמדה להינשא, כשפגשה את ויקטור הלימי, בן העיר, גם הוא ממשפחת מהגרים מאלג'יר. שניהם היו בתחילת שנות ה־20 לחייהם. היא עמדה להתחתן עם גבר אחר, אבל לאחר שפגשה בוויקטור והתאהבה ממבט ראשון, ביטלה את נישואיה והחליטה להתחתן איתו. כשאביו של הארוס שנזנח פגש את ויקטור, הוא הטיל עליו קללה: "כמו שלקחת אותה מהבן שלי, ייקחו אותה גם ממך, אתה לא תיהנה ממנה הרבה זמן", אמר ולא ידע עד כמה צדק.

בשנת 1957 עלו איבון וויקטור לארץ עם המשפחה המורחבת, גרו בקיבוץ גבת ואחרי שנה עברו ליישוב גבעת־נשר ליד חיפה. ויקטור, שלמד ראיית חשבון בסורבון, פצח בקריירה צבאית מרשימה בחיל הים ולימים היה גזבר בית הספר הריאלי בחיפה. איבון ילדה את בתה ענת (נתי), והחיים היו יפים ורומנטיים, כפי שרק חיים של שני צעירים יפים ואוהבים יכולים להיות.

כשנתי הייתה בת קצת יותר משנתיים כרעה אמה ללדת בשנית. היא הובלה לבית החולים רמב"ם בחיפה, שם נולדה בתה השנייה. בגיל 26, שלושה ימים אחרי הלידה, נפטרה האם כתוצאה מסיבוך. התינוקת נקראה על שמה: איבון.

"עד גיל 17 לא ידעתי שזהו שמי", אומרת היום איבון (56). "הגננת בגן החליטה שאיבון הוא שם גלותי והציעה להחליף לי את השם לטובה. גדלתי כטובה עד שגיליתי את הסוד הגדול של המשפחה שלנו וחזרתי לשמי המקורי".

ויקטור שבור הלב נותר עם שתי בנות קטנות ולא ידע לאן להוליך את הצער. "הייתה ביניהם אהבה של רומיאו ויוליה, הוא לא יכול היה להתגבר על האובדן ובקושי תפקד", מספרת בתו הבכורה נתי (59). "בשנים הראשונות הוא עלה לקברה כל יום, ועד היום, כשהוא כבר בן 83, כשמדברים איתו על איבון עולות לו דמעות בעיניים, למרות שהוא חי איתה שלוש שנים בלבד".

נתי: "הייתה ביניהם אהבה של רומיאו ויוליה, אבא לא יכול היה להתגבר על האובדן ובקושי תפקד. עד היום, כשהוא כבר בן 83, כשמדברים איתו על אמא עולות לו דמעות בעיניים"

פורטונה שישפורטיש, סבתן של הילדות ואמה של איבון, התגייסה לעזור ולקחה אליה את נתי, ואילו איבון הקטנה נמסרה לבית יתומים בחיפה. שנה שלמה שהתה שם, כשאביה מגיע מדי יום לטפל בה. "זה המזל שלי, כאשת חינוך אני יודעת כמה השנה הראשונה קריטית להתפתחות הילד, וילד שגדל בבית יתומים ללא חיבוק וללא מגע מפתח הפרעות אישיות שונות", אומרת איבון.

פרק שני

ההקרבה

כשמלאו לאיבון שנה ביקשה הנהלת בית היתומים למסור אותה לאימוץ. אמרו לאבא: "לא חבל על הילדה? יש משפחה שרוצה לאמץ אותה", נזכרת נתי. "אבל הוא לא הסכים להפריד בינינו, וסבתא החליטה שוב להיחלץ לעזרתו".

ממש כמו בסרט "למלא את החלל", של הבמאית החרדית רמה בורשטין, ביקשה הסבתא מבתה הבכורה אסתר, שהייתה אז בת 29, להינשא לוויקטור בן ה־26, כדי שתהפוך לאם ליתומות הקטנות. "זה היה סוג של סידור ביניהם, שניהם הקריבו את עצמם למעננו", אומרת נתי. "הם התחתנו ברבנות ועשו טקס צנוע רק כדי להסדיר את המגורים המשותפים. אסתר הייתה מלאך בדמות אדם. לא גוערת, לא מבקרת, רק אוהבת ללא תנאי. עברנו לגור בקריית־חיים והיו לנו עשר שנים נפלאות עם אסתר. היא גידלה אותנו באהבה גדולה, תפרה לנו בגדים, חיכתה לנו בסוף יום הלימודים עם האופניים כדי ללוות אותנו הביתה מבית הספר, הייתה לנו באמת ילדות יפה".

פרק שלישי

הדיכאון

בעקבות שירותו הצבאי של האב, עברה המשפחה לראשון־לציון. אסתר נכנסה להיריון וילדה את לילך (46). אבל גם הלידה הזו הביאה איתה צער רב. אסתר שקעה בדיכאון לאחר לידה ואט־אט איבדה קשר עם המציאות. נתי, שהייתה בת 12 ואיבון, שהייתה רק בת עשר, נדרשו לטפל בבית ובאחותן הקטנה.

נתי: "לקחתי את כל האחריות על עצמי, טיפלתי בלילך ובאיבון, ואפשר להגיד שהילדות שלי נגזלה ממני. אבא אמר לי שאני כבת בכורה צריכה לקחת את הפיקוד, בין אם אני רוצה ובין אם לא".

• איך התמודדת עם עול הבית, התינוקת והלימודים בתיכון?

"לא חשבתי במושגים של עול. תמיד הייתי ילדה בוגרת, אני זוכרת שבגיל ארבע כבר היו משאירים אותי לשמור על איבון, שהייתה בת שנתיים. הייתי ילדה הורית".

איבון: "הבית היה עטוף במין עננה עצובה כזאת. היינו חוזרות מבית הספר, אסתר כבר לא חיכתה לנו. היא שכבה כל הזמן עצובה על הספה. מאמא חמה ואוהבת היא הפכה לאמא מנוכרת, אפתית, ולא ידענו מה יש לה, לא הייתה אז מודעות לתופעת דיכאון אחרי לידה".

פרק רביעי

הסוד

בגיל 13, במהלך הניקיונות של פסח, נתקלה נתי באלבום תמונות מחתונתם של ויקטור ואיבון. עד אז לא היה לה מושג שאסתר אינה



משפחה חדשה

אסתר וויקטור עם נתי ואיבון, שנקראה על שם אמה



אמא לכל דבר

אסתר והבנות בימים היפים, לפני שלקתה בדיכאון

אמה הביולוגית, וכשהביטה בצילומים, הבחינה שהכלה לא דומה מספיק לאסתר. "ראיתי משהו משונה בתמונה", היא משחזרת. "אמרתי לאסתר 'את לא דומה לעצמך בכלל'. היא החליטה לגלות את הסוד שרבץ עליה כל השנים. היא נורא חששה מהתגובה שלי, חששה שלא אוהב אותה אם אדע את האמת. הייתי המומה, אמרתי לה: 'את בשבילי אמא לכל דבר, את הצלת אותנו והכל נשאר בתוך המשפחה'".

● **סיפרת לאיבון?**

"החלטתי לא לספר לה, כי לא רציתי להכאיב לה כמו שזה הכאיב לי. הייתי נערה צעירה אבל הבנתי שאיבון לא תוכל להכיל את זה. חוץ מזה שאסתר לא הייתה במיטבה והיא ביקשה ממני לא לספר".

איבון: "בגיל 13 ידעת ולא אמרת לי? פעם ראשונה שאני שומעת את זה".

נתי: "רציתי להגן עלייך".

● **מתי סיפרת לה?**

איבון: "בגיל 17 נודע לי שאמא נפטרה בלידה שלי, הרגשתי שאני בעצם הבאתי לאסון המשפחתי הזה. הרבה פעמים שאלתי את עצמי למה לא מֵתִי במקומה"

נתי: "לא סיפרתי לה, אבא שלי סיפר לה".

איבון: "כשהייתי בת 17. זה קרה כשחיפשתי משהו בבוידם ומצאתי שקית עם בגדים של אישה שאני לא מכירה. שאלתי את אבא מאיפה הבגדים, ואז הוא החליט לספר לי. אמא אסתר ישבה בצד והוא אמר בנוכחותה: 'תראי, אסתר היא לא אמא שלך, היא דודה שלך. אמא שלך נפטרה בלידה שלך'".

● **מה הרגשת?**

"סחרחורת. האדמה רעדה. אסתר בכתה ושאלה אם אמשיך לאהוב אותה. אמרתי לה: 'בטח, לא משנה מה, את אמא שלי'. לקח לי שנים לעכל את הבשורה הזו".

● **שאלת את אבא למה לא סיפר לך?**

"כן, והוא אמר שכך יעצו לו הפסיכולוגים מהצבא. זאת הייתה המדיניות אז, לא לספר לילדים. אם תשאלי אותי כאשת חינוך, אני חושבת שזה נכון. הרבה יותר בריא לגדול בידיעה שמי שמגדלת אותך היא אמא שלך".

● **מה היה הכי קשה בגילוי המטלטל?**

"רגשות האשם. ברגע שידעתי שאמא שלי נפטרה בלידה שלי, הרגשתי שאני בעצם הבאתי לאסון המשפחתי הזה. הרבה פעמים שאלתי את עצמי למה לא מֵתִי במקומה. שנים רבות זה לא עזב אותי. רק אחרי שחזרתי בתשובה הבנתי שלא היה לי יד בדבר, והשתחררתי מהעול הזה. הבנתי שאמא הייתה פשוט מלאך שבא לעשות את התיקון שלו, הייתה לה שליחות להביא אותנו לעולם ואחרי שנולדתי התפקיד שלה בעולם הזה הסתיים והיא עלתה למעלה".

● **איך היו היחסים שלך עם אבא?**

"הייתה מערכת יחסים לא פשוטה, כאילו משקולת כבדה ישבה בינינו. רק כשנודע לי על אמא שלי, הבנתי שבגלל שאני כל כך דומה לה, בכל פעם שהוא ראה אותי הוא בעצם ראה אותה בתת־מודע ואת האסון שקרה לו. למרות זאת הוא לא נטש אותי לרגע".

פרק חמישי

חתונה

במשך שש שנים הייתה אסתר שרויה בדיכאון, לעתים סמוי, לעתים גלוי, ובשלב מסוים אושפזה בבית חולים פסיכיאטרי. נתי הייתה אז בטירונות בצבא, איבון תלמידת י"א ולילך בת שש.

"אני ראגתי בבית לניקיון, בישול, כביסות. עד היום אני באובססיה לניקיון, כנראה ניקיון



נתי: "מגיעות אליי לקליניקה נשים עם דיכאון וחרדות, ואני מטפלת בהן גם בעזרת מטען הכאב שלי"

איבון: "טסתי כבר פעמיים לאומן, ותודה לאל, קיבלתי את כל מה שרציתי"

"מסמל בעיניי שפיות, סדר וביטחון", אומרת נתי. "הייתי אמא לכל דבר. דאגתי שאיבון תכין שי־עורים, שלילך תלך לגן".

● **לא פשוט לגדול כך.**

"הייתי ילדה עצובה מאוד. המצב הקשה של אסתר גרם לי להיות מפוחדת וחסרת ביטחון, הייתי בחרדות קשות, אבל הדחקתי הכל".

קרש ההצלה של נתי הגיע בגיל 14 וחצי, בשנה הראשונה בגימנסיה הריאלית בראשון־לציון. שם, ליד הברזייה, ראתה את ארי עברון, היום מנכ"ל חברת "גרפיטי", שלמד בכיתה מעליה. "ישר ידעתי שהוא יהיה בעלי. יש לי אינטואיציות חזקות, קיבלתי תקשורים כבר בגיל צעיר", היא אומרת. "ארי קיבל את נסיבות חיי בשיא הטבעיות, במקום לצאת ולבלות כמו בני גילו הוא בא לשמור איתי על האחיות שלי. אולי בזכות זה אנחנו יחד עד היום".

עם סיום השירות הצבאי נישאו השניים ונו־לדו להם שלושה ילדים: חן (37), אם לשלושה, בוגרת תואר ראשון בפסיכולוגיה; שי־לי (34), מנהלת משאבי אנוש בחברת "קימברלי" ובהיריון מתקדם; בר (24), גננת בקיבוץ געש.

אסתר הייתה מאושפזת במשך שמונה שנים בבית חולים פסיכיאטרי, וכשהשתחררה החליט ויקטור לשכור עבורה דירה בגבעת־נשר. איבון, שבדיוק התגייסה ולילך, שהייתה ילדה, עברו לגור איתה.

נתי: "כשאסתר נפטרה הייתה לי שנה קשה מלווה בחרדות ודיכאון, כל מה שהדחקתי כל השנים צף ועלה. בנוסף, ילדתי תינוקת עם מום בלב שנפטרה אחרי הלידה. הבנתי שכל מה שקשור לאמהות ולידה זה כנראה השיעור שלנו בחיים"

ויקטור הכיר באותם ימים את לידיה (63), היום אשתו ואם שני ילדיו הנוספים: אושרי (27) ושי (25), שניהם סטודנטים בטכניון. אף על פי שהרבנות התירה לו לשאת לאישה את לידיה בשל מצבה הנפשי של אשתו, הם התחתנו רק אחרי מותה של אסתר, מתוך כבוד שרחש לה.

איבון: "הם היו שלישייה כזאת, הייתה ביניהם הרמוניה וחברות בלתי מוסברת. לידיה דאגה לאסתר ואסתר נתנה את ברכתה לקשר", מספרת איבון. "הם נהגו לעשות ארוחות יחד, ואבא דאג לה עד יומה האחרון. הוא לא שכח את מה שהיא הקריבה למעננו. היא מתה בגיל 62 מדום לב".

נתי: "מיכאל, הבן של איבון, שהיה קשור



לאסתר מאוד, חזר מבית הספר ומצא אותה שרועה על השטיח".

● **ושוב חוויתן אובדן.**

"הייתה לי שנה קשה מלווה בחרדות ודיכאון, כל מה שהדחקתי כל השנים צף ועלה. בנוסף, ילדתי תינוקת עם מום בלב שנפטרה אחרי הלי־דה. אחרי האירוע הזה הבנתי שכל מה שקשור לאמהות ולידה זה כנראה השיעור שלנו בחיים, בכל דור הייתה איזושהי טרגדיה".

● **איך התמודדת?**

"הייתי במצב קורבני, שאלתי למה עזבו אותי שתי אמהות, למה איבדתי תינוקת. ארי ראה את מצבי ואמר לי: 'עזבי הכל וקחי פסק זמן לעצמך'".

פרק שישי

סוף דבר

בשנת 2000 החליטה נתי לעזוב את עבודתה כמנהלת כוח אדם וללמוד נטורופתיה. "תמיד התעניינתי ברפואה טבעית, תמיד הייתי אדם רוחני", היא אומרת. "כעבור ארבע שנות לימוד הוסמכתי כנטורופתית, בהמשך למדתי תטא־הילינג ועוד כמה שיטות ריפוי, ואני מטפלת בארבעה ממדים: פיזי, רגשי, מנטלי ואנרגטי, רק בנשים וילדים, עם גברים זו אנרגיה אחרת שלא מתאימה לי. מגיעות אליי לקליניקה נשים עם דיכאון וחרדות, שעברו בחייהן מצוקות קשות ואני מסייעת להן בעזרת כל מה שלמדתי, וגם בעזרת מטען הכאב שלי.

"הנטורופת הוא למעשה רופא המשפחה של תחום הרפואה המשלימה, שמטפל בעזרת תזונה, צמחי מרפא, פרחי באך, רפלקסולוגיה. עבדתי תשע שנים בכפר הילדים 'נווה יהודה'. טיפלתי שם בילדים רבים, בין היתר גם בנערה בת 14 שהיום היא בת 24. היא הפכה לבת בית אצלנו, ואנחנו ממש משפחה".

● **איזו אמא את לשלושת הילדים שלך?**

"כשהם היו קטנים הייתי במצב הישרדותי, תקתקתי את החיים בלי להרגיש אותם באמת.

איבון: "הייתי מלכת היין של ראשון לציון והייתי גאה מאוד בתואר. אחר כך התברר לי שאמא הייתה מלכת היופי של טולוז, כך שהמעגל נסגר"

רק בגיל 40 התחלתי להבין מי זאת נתי באמת, ואז נולד לביא, הנכד שלי, וחוויתי איתו את היל־דות שלא הייתה לי. החלטתי להיפרד מהשם ענת ולהיות נתי, כי כך קראו לי בבית. רציתי לחזור להיות הילדה. כמו בסרט 'בנג'מין באטן', נולדתי מבוגרת ונעשיתי צעירה עם השנים. היום אני ממש ילדה, עושה את כל הדברים שאף פעם לא העזתי".

גם איבון, גננת במקצועה, שלמדה הוראת הגיל הרך ומנהלת כיום את מעון נעמת בגבעת־נשר, עברה כמה גלגולים עד שהגיעה הלום. בתום לימודיה בגימנסיה הריאלית בראשון־לציון, השתתפה בתחרות מלכת היופי של העיר וזכתה בתואר מלכת היין. "דודו טופז, שהיה אז הכוכב הכי גדול בארץ, הנחה את הטקס והייתי גאה מאוד בתואר. אחר כך התברר לי שאמא שלי, איבון, הייתה מלכת היופי של טולוז, כך שהמעגל נסגר".

לאחר השחרור מצה"ל הכירה את רוני פפנהיימר, קצין בחיל הים, נישאה לו וילדה שני ילדים: מעיין (32), עובדת רשות הטבע והגנים שמגדלת שלושה ילדים בקיבוץ מגידו, ומיכאל (27), סטודנט להנדסה. אחרי 15 שנה עלו הני־שואים על שרטון, איבון ובעלה התגרשו, חזרו זה לזה אחרי חמש שנות פרידה והביאו לעולם את אלון (15). כעבור עשר שנים נוספות נפרדו סופית, והיא החלה לחזור בתשובה.

היום היא נשואה ליוסי חדד־לוי, הצעיר ממנה בשלוש שנים, בעברו מג"ד בתותחנים והיום מנהל פרויקטים בחברות שונות, שחזר בתשובה יחד איתה. "כשהכרתי אותו הוא היה חילוני, אבל ראיתי שיש לו קשר חזק ליהדות, אחרת זה לא היה עובד. טסתי כבר פעמיים לאומן, ותודה לאל, קיבלתי את כל מה שרציתי".

● **כלומר?**

"אף פעם לא ידעתי לדרוש מהחיים את מה שמגיע לי, לא ידעתי להעריך את עצמי מספיק. גם נתי וגם אני תמיד היינו ילדות מרצות ות־מימות. השתנינו".

נתי: "סיפור החיים הטרגי שלנו הוביל אותנו לשינוי, עשינו מהלימון הקורבני לימונדה טיפו־לית. היום אנחנו רואות בכל מה שעברנו בחיים מתנה, אם לא היינו עוברות את מסלול חיינו כפי שהיה, לא היינו מי שאנחנו היום.

"אחותנו הצעירה, לילך, למדה עבודה סו־ציאלית באוניברסיטה ועובדת היום עם תשושי נפש. שלושתנו מטפלות, וזה לא במקרה, כנראה זה התיקון שלנו". ■

מחקר חדש מצא:

משקאות ממותקים מגבירים את צמיחת התאים הסרטניים

עורכי המחקר: חוקרים מאוניברסיטת טקסס ומאוניברסיטת קורנל בניו־יורק.
הנבדקים: עכברי מעבדה.
מה חקרו: החוקרים בדקו את השפעתו של סירופ תירס עתיר פרוקטוז, שהוא מוצר מהונדס המשמש בתעשיית המזון להמתקת משקאות קלים ובהכנת מזונות מעובדים שונים, כמו דגני בוקר, קטשופ, חטיפים ומאפים. הסירופ ניתן לעכברים שאובחנו אצלם פוליפים שפירים במעי, שעלולים להתפתח לסרטן המעי הגס.

בעבר נמצא קשר בין השמנת יתר ובין התפתחות סוגי סרטן שונים. כדי להפריד בין ההשפעה של צריכת הסירופ להשפעה של ההשמנה, החוקרים דאגו שחלק מהעכברים לא ישמינו. איך? הם השקו אותם בסירופ במינונים קבועים וקטנים פעם אחת ביום למשך חודשיים. ואכן, בתום החודשיים – העכברים לא עלו במשקל, אבל הגידולים שלהם, וגם של העכברים שהושקו בסירופ ללא בקרה (והשמינו מאוד), גדלו והפכו לממאירים, מה שמצביע על כך שסירופ התירס עתיר הפרוקטוז האיץ את התפתחותם. בשלב נוסף של המחקר, התברר כי הפרוקטוז שנוסף לסירופ – הוא זה שמאיץ את התפרקות הסוכר בתאים ומשמש "דלק" לגידולים.

שורה תחתונה: כמות ייצור סירופ התירס עתיר הפרוקטוז מזמן עברה את ייצור הסוכר בתעשיית המזון. השילוב של גלוקוז (סוכר "רגיל") ופרוקטוז ("סוכר פירות") התגלה כמזיק ביותר: אם בדרך כלל לוקח 20–30 שנה לפוליפ להפוך לממאיר, צריכת מזון מעובד, בייחוד משקאות קלים ממותקים, מאיצה את התהליך.

מה למדנו: מה שידענו מזמן – משקאות קלים ומזון מעובד טובים מאוד ליצרנים. פחות לבני האדם.

מיכל שרון



18% פחות סיכון

להתפתחות אוטיזם בקרב תינוקות לאמהות שנטלו ויטמינים ייעודיים להיריון החל מהחודש הראשון, בהשוואה לאמהות שלא נטלו אותם.

לפי מאמר שפורסם ב־JAMA Psychiatry

צילומים: Shutterstock/ASAP Creative

אפשר ככה

ארוחת

הבחירה העשירה
2,970 קלוריות

=



2 מצות לברכות
320 קלוריות

+



ביצה קשה
70 קלוריות

+

שוק עוף, חרוסת וירקות מצלחת הסדר
150 קלוריות

+

4 כוסות יין מלאות (100 מ"ל כל אחת)
280 קלוריות

+

מרק עוף עם 3 כופתאות (קניידלך)
250 קלוריות

+



מנת כבד קצוץ
200 קלוריות

+

קציצת גפילטע פיש גדולה
150 קלוריות

+

מנה בשרית של צלי בקר או כבש
450 קלוריות

+

מנת פשטידה של תפוחי אדמה
300 קלוריות

+





סלטים עשירים
400 קלוריות

+

פרוסת עוגה כשרה לפסח עם קרם שוקולד
350 קלוריות

+

קפה עם סוכר
50 קלוריות



ליל הסדר

ואפשר ככה

הבחירה הדיאטטית
1,107 קלוריות

=



חצי מצה לברכות
80 קלוריות
+
חצי ביצה
35 קלוריות
+
טעימה מהעוף, החרוסת ושאר הירקות מצלחת הסדר
30 קלוריות
+
4 כוסיות יין קטנות (50 מ"ל כל אחת)
140 קלוריות
+
מרק עוף עם כופתה (קניידל) אחת
100 קלוריות
+
קציצת גפילטע פיש קטנה
72 קלוריות
+
מנת עוף או דג
250 קלוריות
+
5 כפות אורז
150 קלוריות
+
סלטים עם מעט שמן וירקות קלויים או מוקפצים
100 קלוריות
+
עוגת פרי או סלט פירות
120 קלוריות
+
קפה ללא סוכר
30 קלוריות

ליאורה חוברה, דיאטנית קלינית
M.Sc ומאסטר NLP
להרזיה ולאורח חיים בריא

מעכשיו דיאטה



ד"ר אולגה רז משיבה לשאלות הקוראות

האם זה אחראי לגדל תינוק טבעוני?

בתי ילדה תינוק לפני חצי שנה, הנכד הבכור שלנו. היא מיניקה אותו הנקה מלאה ולאחרונה התחילה לתת לו טעימות מזון. היא ובעלה הם טבעוניים והם הודיעו לנו שגם הבן שלהם יקבל אך ורק מזון מן הצומח. אני חוששת שהתינוק יסבול מחוסרים. מה דעתך?

את מעלה נושא מורכב, משום שמדובר קודם כל ביחסים שלך עם בתך ובעלה ועם הבן שלהם – הנכד שלך. כפי ששתינו יודעות היטב, סביר להניח שבתך ובעלה יעשו מה שהם חושבים לנכון ממילא. כך זה על פי רוב, הדור הצעיר לא בהכרח מתחשב בדעותיהם של ההורים. לכן אינני סבורה שאת יכולה לשנות את דעתה, ובוודאי שלא מומלץ להיכנס איתה לעימותים שיעכירו את היחסים ביניכן ולא יתרמו דבר.

בתך ובעלה הם אנשים בוגרים וזכותם לגדל את ילדיהם כראות עיניהם גם בנושא התזונתי. עם זאת, וכדי שבכל זאת לא ייגרם נזק לתינוק והוא לא יסבול מחוסרים תזונתיים, את בהחלט יכולה להמליץ לבתך ללכת להתייעץ עם דיאטנית מוסמכת. ואני מדגישה, לא לנטורופתית אלא לדיאטנית מוסמכת שמבינה בנושא. אגב, יש כיום לא מעט דיאטניות שמנהלות אורח חיים טבעוני בעצמן. אם היא דיאטנית מוסמכת, בעלת תעודה של משרד הבריאות, סביר להניח שהיא תוכל לעזור לבתך בצורה מיטבית כדי למנוע חוסרים שכיחים בתזונה טבעונית או סיכון עתידי לבעיות גדילה והתפתחות אצל התינוק.

ד"ר אולגה רז, דיאטנית קלינית,
ראש המחלקה למדעי התזונה, אוניברסיטת אריאל

רוצים לשאול את אולגה?
שלחו מייל ל־Briut@laisha.co.il

נכון או לא נכון?

עדיף להשתמש בתבניות אפייה חד־פעמיות מקרטון במקום תבניות אלומיניום

☒ לא נכון

תבניות הקרטון מצופות בחלקן הפנימי בפלסטיק, ובמהלך האפייה חומרים ממנו זולגים לתוך המאפה.

טובה קראוזה, דיאטנית קלינית

סמדר כהן טרקל

בלבולי ביצים

מחקר חדש שפורסם לאחרונה בכתב העת המדעי הנחשב JAMA, הסעיר את הקהילה המדעית ו**שוב טרף את המלצות הצריכה של ביצים.** לפי הממצאים העדכניים: אין לאכול יותר משלוש (מקסימום ארבע) ביצים בשבוע, מחשש משמעותי להתפתחות מחלות לב וכלי דם. **לרגל חג המצות והביצים**, בדקנו איך במהלך 60 השנים האחרונות השתנתה חוות הדעת של ארגוני הבריאות בעולם מהקצה לקצה, ולמה, בעצם, אין עדיין תשובה אחת מוסכמת



נתחיל במספרים: ישראלי ממוצע אוכל 240 ביצים בשנה, כ־20 בחודש. לפי נתוני משרד החקלאות ופיתוח הכפר ומועצת הלול, שפורסמו בשנת 2018, לקראת חג הפסח עולה צריכת הביצים בכעשרה אחוזים, לכ־22 ביצים בממוצע לאדם בחודש.

ואיך אנחנו בהשוואה לעולם? במקסיקו, הנחשבת לשיאנית הצריכה, אוכל כל אדם כ־358 ביצים בממוצע בשנה, ביפן – 330, ואחריהן אוקראינה, סין רוסיה. ישראל, כך נראה, במקום טוב באמצע.

הדילמה: את הכולסטרול, מרכיב שומני שמיוצר באופן טבעי בגופנו, ובעיקר בכבד, ניתן לצרוך גם ממזון שמקורו מהחי: בשר בקר, בעיקר החלקים הפנימיים, כמו כבד, ריאות, מוח, טחול; חמאה, גבינות שמנות וכמובן ביצים.

הכולסטרול חיוני לתהליכים רבים בגוף. הוא משתתף, למשל, בבנייה של קרום התאים בגוף (ממברנות) ובייצור הורמונים. אך רמות גבוהות של כולסטרול עלולות, לפי מחקרים רבים שנעשו במהלך השנים, להביא לשקיעתו בכלי הדם, להצרתם ולהפרעה בזרימת דם תקינה, עד כדי חסימת זרימת הדם ללב. מכאן קצרה הדרך לתחלואה ולסכנת חיים.

אם כן, חשוב לצרוך כולסטרול, אבל אסור להגזים בצריכתו. אז מהי



מחקר "שבע הארצות", שעקב בשנות ה־60 אחר הרגלי התזונה של אוכלוסיות שונות בעולם, הראה כי **בקרב תושבי יוון וצפון איטליה שניזונו מדיאטה ים־תיכונית, נרשמה רמת תחלואה נמוכה של מחלות לב וכלי דם**. בפינלנד, לעומת זאת, שתזונת תושביה הייתה עשירה בביצים ובשומן רווי, היו שיעורי התמותה ממחלות אלה גבוהים פי שישה מאשר ביוון

הכמות המומלצת? או, על כך הדעות חלוקות וההמלצות משתנות לאורך השנים, כפי שתקראו בהמשך:



שנות ה־60
הביצה הופכת לאויב העם

עד שנות ה־60 של המאה הקודמת, הביצה נחשבה למזון־על בארצות־הברית וכיכבה בפרסומות רבות עם המסר החד־משמעי: "אין כמו ביצה בארוחת בוקר כדי להתחיל את היום". עולם הרפואה כבר ידע שרמות גבוהות של כולסטרול בדם מעלות סיכון למחלות לב, אך טרם נבדק הקשר הישיר בין אכילת ביצים למחלות אלה.

אבל פרסום מחקר "שבע הארצות", שעקב אחר הרגלי התזונה של אוכלוסיות שונות בעולם, טרף את הקלפים. ממצאי המחקר הראו כי בקרב תושבים בארצות אגן הים התיכון (יוון, צפון איטליה), שניזונו מדיאטה ים־תיכונית, המבוססת בעיקר על דגנים מלאים, ירקות ופירות, אגוזים ושקדים, שמן זית, עוף, הודו, דגים, כשלוש ביצים בשבוע וצריכה מתונה של יין) – נרשמה רמת תחלואה נמוכה של מחלות לב וכלי דם. זאת בהשוואה למדינות כמו פינלנד, שבה הייתה התמותה ממחלות לב וכלי דם גבוהה פי שישה בהשוואה לתושבי, כרתים, למשל. עורכי המחקר הדגישו כי התזונה של תושבי פינלנד עשירה בביצים ובשומן רווי.

ארגוני הבריאות בעולם רעשו מהממצאים והביצה, שהחלמון שבה עשיר בכולסטרול, הפכה בן־לילה לאויבת הציבור.

המלצות חדשות מאת איגוד הלב האמריקאי הציבו תקרה לצריכת כולסטרול של עד 300 מ"ג ביום, ממקורות שונים במזון – בכל ביצה יש 250 מ"ג כולסטרול. ההמלצה תורגמה להגבלת צריכה של עד ארבע ביצים בשבוע.



תחילת שנות ה־70
תעשיית הביצים משיבה מלחמה

ההמלצות של ארגון הלב האמריקאי להגביל את צריכת הכולסטרול פגעו אנושות בתעשיית הביצים וגרמו לה הפסדים גדולים (ירידה של כ־25 אחוז בצריכתן). הלולנים החליטו להשיב מלחמה והקימו את ENC ("מרכז התזונה לביצה"), ששם לו למטרה להשתתף במימון מחקרים אקדמיים, שיוכיחו את חפותה של הביצה ויערערו את אמינותם של מחקרים קודמים בנושא.

מאז החלו להתפרסם יותר ויותר מחקרים, שמומנו על ידי המרכז, אשר הוכיחו שהכולסטרול מהמזון באופן כללי ומהביצה בפרט אינו קשור לסיכון מוגבר למחלות לב וכלי דם.

ההמלצות הרשמיות לא השתנו, אבל יחסי הציבור לביצה עשו כנראה את שלהם, והיא זכתה לעדנה מחודשת. בישראל, שהתאוששה אז מפצעי מלחמת יום הכיפורים, סיפקו המומחים המלצה חריגה לנפגעי כוויות קשות: לאכול הרבה ביצים כדי להשיב לגוף את החלבון מהמקור האיכותי ביותר במזון.



תחילת שנות ה־2000
ההמלצה: שבע ביצים בשבוע

בשנת 1999 פרסמו חוקרים מאוניברסיטת הרווארד בכתב העת JAMA את אחד ממחקרי האוכלוסין הגדולים בהיקפם, בהשתתפות 117,993 גברים ונשים, שבחנו את הקשר בין צריכת ביצים למחלות לב וכלי דם.

לפי הממצאים, לא תועדו הבדלים בסיכון למחלות לב וכלי דם בין משתתפי המחקר שאכלו ביצה אחת בשבוע, לעומת אלו שאכלו ביצה ביום (שבע בשבוע), למעט אולי אצל חולי סוכרת. ממצאים דומים שהתקבלו באותם ימים ממחקרים אפידמיולוגיים גדולים גורמים לארגוני הבריאות לחשב מסלול מחדש.

ארגון הלב האמריקאי לא מיהר לאמץ את המלצות המחקר ובשנת 2002 המליץ לצרוך עד ארבע ביצים בשבוע ולא לחרוג מ־300 מ"ג כולסטרול מהתזונה הכוללת ביום. בעולם לא ממהרים להתיישר עם האמריקאים ובמדינות רבות, ובהן אוסטרליה, בריטניה ואירלנד, מחליטים להסיר את ההגבלה לצריכת ביצים.



שנת 2011
שיפור בטיפול במחלות לב וכלי דם

בארץ מרעננים את ההמלצות התזונתיות למניעה וטיפול במחלות לב וכלי דם. למרות השיפור שחל בטיפול ובהפחתת התמותה ממחלות אלה, מחליטים באיגוד הקרדיולוגי ובעמותת הדיאטנים והתזונאים בישראל (עתי"ד) לפרסם נייר עמדה משותף. הנייר מורה על צריכת חמש ביצים

צילום: Shutterstock/ASAP Creative

לפי הנחיות התזונה בארצות־הברית שפורסמו בשנת 2015, **כולסטרול תזונתי לא נחשב עוד לסיבה לדאגה** ואין צורך להגביל את צריכת הביצים



המחקרים שבוצעו עד היום, לא הביאו בחשבון שלבד מאכילת ביצים, **ניהלו חלק ממשתתפי המחקר אורח חיים לא בריא, כולל עישון.** במחקר הנוכחי, נכללה הערכה מקיפה של גורמים אלה

בשבוע לאנשים בריאים, ולחולי סוכרת – עד ארבע ביצים בשבוע, כולל מאכלים שמכילים ביצים כמו פשטידות ומאפים נוספים.

ד"ר סיגל אילת־אדר, דיאטנית קלינית ואפידמיולוגית, בעלת תואר שני מהמכללה האקדמית וינגייט וחברה בעמותת הדיאטנים שנמנתה עם מחברי נייר העמדה: "אמנם חלה ירידה בתמותה ממחלות לב וכלי דם, אך עדיין סיבת המוות השנייה בישראל הייתה מחלות אלה (בשנת 2011 יוחסו להן כ־17 אחוז מכלל מקרי המוות), ושבץ מוחי היה סיבת המוות השלישית (ויוחסו לו 5.5 אחוזים מכלל הפטירות בישראל). לכן הוחלט לא לשנות את ההנחיות".



שנת 2015
החשש מצריכת ביצים אינו מוצדק

בעקבות כמה מחקרים גדולים, שפורסמו באותה שנה והוכיחו שוב כי אין קשר בין צריכת כולסטרול בכלל וביצים בפרט למחלות לב, מחליטים ארגוני הבריאות בעולם לפרסם נייר עמדה מעודכן אך מעורפל, שקבע: "עדיין לא ברור אם צריכת כולסטרול בתפריט התזונה אכן מעלה סיכון למחלות לב וכלי דם". כאמור, מדובר היה בהמלצה כללית שלא נקבה את מספר הביצים שמומלץ לאכול בשבוע. מבולבלים? בצדק.

גם בישראל פרסם איגוד הקרדיולוגים יחד עם עמותת עתי"ד נייר עמדה שבו צוין: "לאחר סקירת הנתונים המחקריים והמלצות הוועדות השונות, השתכנעה הוועדה שניסחה את נייר העמדה שהחשש מצריכת ביצים שהיה נהוג בעבר, אינו במקומו וניתן להגמיש את ההגבלות, שהיו נהוגות בצריכת ביצים, כחלק מתזונה מאוזנת".

ד"ר אילת־אדר מוסיפה: "בדרך כלל מזון עשיר בכולסטרול מכיל גם הרבה שומן רווי, ועל כן ההמלצה הגורפת הייתה לאמץ את התפריט הים־תיכוני (שכולל צריכה מתונה של ביצים), שהוא בריא, מאוזן ובעל השפעה מגינה על הלב".

לפי הנחיות התזונה בארצות־הברית, שפורסמו בשנת 2015, כולסטרול תזונתי לא נחשב עוד לסיבה לדאגה בהקשר של העלאת רמות הכולסטרול בדם ואין צורך להגביל את צריכת הביצים. בין גורמי הסיכון המובהקים להעלאת כולסטרול, כך הדגישו קובעי המדיניות, נכללים גנטיקה, היעדר פעילות גופנית והרגלים כמו עישון וצריכת אלכוהול.



שנת 2019
ושוב מהפך: מגבילים את הצריכה

מחקר ארוך טווח, שהתפרסם בחודש שעבר בכתב העת המדעי JAMA, ואשר עורר הדים בכל העולם, נערך על ידי חוקרים מאוניברסיטת נורת וסטרן, אילינוי. הם אספו נתונים במשך 17 שנים משש קבוצות מחקר, שכללו 29,615 משתתפים, גברים ונשים מעל גיל 50. מטרת המחקר: לבחון את הקשר בין צריכת כולסטרול מהתזונה בכלל, ומהביצה בפרט, ובין עלייה בסיכון למחלות לב וכלי דם.

במהלך תקופת המעקב, נרשמו 5,400 אירועים הקשורים ללב וכלי הדם, ובהם 1,302 מקרים (קטלניים ולא קטלניים) של שבץ, 1,897 מקרים (קטלניים ולא קטלניים) של אי־ספיקת לב ו־113 מקרי מוות נוספים כתוצאה ממחלת לב. 6,132 משתתפים מתו מסיבות אחרות.

על פי ממצאי המחקר, צריכת כולסטרול מהמזון העולה על 300 מ"ג ביום (בביצה, כאמור, יש כ־250 מ"ג) מגבירה את הסיכון לחלות במחלות לב וכלי דם והמלצת החוקרים היא לצרוך שלוש עד ארבע ביצים בשבוע בלבד.

שורה תחתונה

לשאלת מיליון הדולר, מדוע ההנחיות משתנות באופן כל כך קיצוני, עונים החוקרים מאוניברסיטת נורת וסטרן, כי המחקרים שבוצעו עד כה, לא הביאו בחשבון שלבד מאכילת ביצים, נטו משתתפים רבים לאמץ לעצמם אורח חיים לא בריא, הכולל פעילות גופנית מועטה, עישון ותזונה לקויה, ואילו במחקר הנוכחי, נכללה הערכה מקיפה של גורמים אלו.

ד"ר אילת־אדר מוסיפה: "צריך להביא בחשבון שקיימים הבדלים גנטיים בין בני אדם. אצל חלק מהאנשים, שיאכלו ביצים ומזונות עתירי כולסטרול, תתבטא ההשפעה ברמות הכולסטרול בדם, ואצל חלקם – לא.

"בנוסף, אין עדיין מספיק מידע לגבי חולי לב, שעלולים לפתח אירועים חוזרים. לכן, נכון להיום, לאור יתרונותיה של הביצה והרכב החלבון האיכותי שלה, אין שינוי בהמלצות משנת 2011, שמאפשרות לאנשים בריאים לאכול חמש ביצים בשבוע ולחולי לב וסוכרת – שלוש עד ארבע בשבוע, כולל ביצים שנמצאות במזונות מבושלים".

בשנה הקרובה ייערך בנושא דיון מחדש, והנושא שוב יעלה על שולחנה של ועדת ההיגוי. האם נאמרה המילה האחרונה? ימים יגידו. ■

מסביב לביצה



ברוב מדינות העולם ממליצים ארגוני הבריאות על צריכה של שלוש עד ארבע ביצים בשבוע.
אבל יש כמה יוצאות דופן:

אוסטרליה קרן הלב הלאומית ממליצה על צריכת מקסימלית של שש ביצים בשבוע לאנשים בריאים.

צרפת ארגוני הבריאות מגבילים בין שתיים לשלוש בשבוע.

אוסטריה אין הגבלה על צריכת הכולסטרול בתפריט.





הלגה רקנטי ואוולין הגואל ישבו יחד לראיון הדדי חגיגי לפני פסח

"אין פתרונות קסם אין זבנג וגמרנו"

בימים אלו חברו יחד הלגה רקנטי ואוולין הגואל, כדי ליצור שינוי תפיסתי בעולם האסתטיקה וטיפוח העור. במקביל, יוצא לאור **ספרה החדש של הלגה רקנטי 'ליופי חוקים משלו'** הספר המקיף ביותר בתחום שנכתב בישראל, המבוסס על 30 שנות מחקר ופיתוח. ראיון משותף ויפה במיוחד.

אוולין: היי הלגה, אז מה הכוונה בשינוי תפיסתי?

הלגה: המטרה היא ללמד דור חדש של נשים, שאסתטיקה ויופי זה לא "זבנג וגמרנו", אלא בעיקר התמדה ועבודה קשה שמשיגה תוצאות משמעותיות לטווח ארוך. אנחנו חיים בדור של אינסטנט, הכול רן נורא מהר, ואנחנו מחפשים פתרונות קסם כאן ועכשיו, דור של אינסטגרם עם פוטו שופ והצללות שנותנות תמונות לא אמיתיות. אנחנו באות ואומרות לא הכול חפוז, תחשבו איך תראו בעוד חמש או עשר שנים, חשוב להשקיע מעכשיו, כי זה מה שייתן את התוצאות לטווח ארוך. אין יופי בשלוש דקות - בואו נתאפר, נעשה סלפי ונפתור את הבעיה, זה לא עובד כבת. מי כמוך עם החיים המטורפים שלך יודעת...

אוולין: כן, החיים האינטנסיביים גורמים לי לפעמים לשכוח את עצמי ואת מה שבאמת חשוב, והטיפולים שלך באו לי בדיוק בזמן כדי להזכיר לי... לפעמים זאת אכן "עבודה קשה", אבל אני מתמידה להגיע אחת לשבועיים, עושה טיפולים והתוצאות מדהימות. אנשים מחמיאים לי ואומרים "איזה יופי העור שלך נראה, איזה יופי את נראית בגיל שלך" וזה כיף גדול.

אז מה בעצם מיוחד בשיטה שלך?

הלגה: שיטת שלושת השלבים (טיפול, שינוי, שימור) שפיתחתי, מבוססת על מעטפת הוליסטית של מוצרים וטיפולים המספקים פתרון כולל - רפואי, אסתטי, תזונתי ונפשי, תוך שילוב בין הרפואה המערבית לרפואה הסינית. השיטה מתמקדת בגורם ובשורש הבעיה מעבר לתסמינים החיצוניים, ומשלבת בין עבודה פנימית (תפריטים לתזונה נכונה, תוספי מזון ושינוי באורח החיים - תזונה, שינה ופעילות גופנית) לבין עבודה חיצונית (תכשירים ייעודיים, קרמים ומכשור מתקדם), שיחד יוצרים השפעה משמעותית וארוכת טווח על מצב העור. אני בטוחה שהרגשת את זה גם בטיפולים שעשית...

אוולין - לגמרי, אני עוברת טיפולים להבהרת העור בכל מיני טכניקות, גם במכשירים וגם בקרמים ופילינגים מיוחדים, בשילוב קרמים ביתיים של HELGA. אני ממש לא אוהבת הזרקות, ולכן דווקא הטיפולים הממצקים עושים את העבודה ומשיגים תוצאות מדהימות.

הלגה: במקרה שלך בחרנו לעבוד על מיצוק דרסטי של העור, בעזרת טכנולוגיה של גלי רדיו DEEP 3 שמטפלת בו זמנית בכמה שכבות של העור, וגם בשכבה הלימפטית שהיא מאוד קריטית באזור העיניים, במקביל לטיפולי החדרת חמצן. את רואה, אפשר להיראות ולהישאר צעירה גם בלי לרוץ להזרקות...

אוולין: מסתבר שאפשר... וזה גם מאוד נוח שכל הטיפולים במקום אחד.

הלגה: כי אנחנו רוצים לתת ללקוח בית אחד. שימי לב שרוב הישראלים מטפחים מכל מה שבא ליד. קונים קרם בדיוטי פרי, רוכשים תוספי תזונה בחנות טבע, מורחים משחה נגד אקנה שקיבלו מרופא העור, מותחים את הפנים אצל מנתח פלסטי, מסירים שיער במכון, וכך ממשיכים לנדוד ממקום למקום בלי בית. אנחנו מציעים להם בדיוק את אותו בית שמספק להם את כל מעטפת המוצרים והטיפולים במקום אחד, וסביב קונספט אחד שמותאם אישית ללקוח ודואג לו מאלף ועד תו.

"אני עוברת טיפולים להבהרת העור בכל מיני טכניקות, גם במכשירים וגם בקרמים ופילינגים מיוחדים, בשילוב קרמים ביתיים של HELGA. אני ממש לא אוהבת הזרקות ולכן דווקא הטיפולים הממצקים עושים את העבודה ומשיגים תוצאות מדהימות"

אוולין

קבוצת רוטנברג תקשורת

ליאורה חוברה

10 פעילויות ששורפות 250 קלוריות

רוצה לרדת קילו בחודש (12 בשנה) **בלי לשנות כלל את כמות האוכל שאת אוכלת**



בצעי בכל יום את אחת מהפעילויות האלה



15 דקות של רכיבה על אופני כושר



50 דקות של הליכה בקצב 5 קמ"ש



20 דקות של גינון



60 דקות של שיעור חיטוב



25 דקות של ריצה בקצב 8 קמ"ש



30 דקות של שחייה



75 דקות של ניקיון הבית



25 דקות של משחק כדורסל



45 דקות של שיעור ריקוד או זומבה



90 דקות של קניות בסופר (בהליכה, כמובן)



פרופ' מוטי רביד

עונה על השאלות שלכם

פרופ' מוטי רביד הוא המנהל הרפואי של בית החולים "מעיני הישועה" ומרצה בכיר בפקולטה לרפואה באוניברסיטת תל־אביב

התינוקת נדבקה מחיסון נגד אבעבועות רוח שקיבל אחיה הפעוט

תינוקת של חברים שלנו, בת ארבעה חודשים, נדבקה באבעבועות רוח מאחיה בן השנה וחצי, שקיבל את חיסון ה־MMRV והשיל את הווירוס. איך אפשר למנוע הידבקות תינוקות קטנים בווירוסים שמ־צויים בחיסונים ומושלים לסביבה על ידי ילדים שחוסנו? איך אפשר להגן על מדוכאי חיסון מהידבקות בווירוס של אבעבועות רוח שמקורו בחיסון אשר מקבלים הילדים במשפחה או בקהילה?

תרכיב החיסון נגד אבעבועות רוח מכיל וירוס חי מוחלש. לכן ילד המקבל זריקת חיסון עלול, כעבור כמה ימים, להדביק אחרים כיוון שהווירוס החי מתרבה בגופו ועד שמערכת החיסון משמידה אותו הוא נפלט בריר של דרכי הנשימה העליונות. החיסון הראשון ניתן בגיל חצי שנה. עד אז מערכת החיסון אינה בשלה מספיק, לכן חיסון מוקדם יותר לא יהיה יעיל. יש למנוע מגע קרוב בין ילד שקיבל חיסון לתינוקות אחרים, למשך שבועיים לפחות מרגע קבלת החיסון.

זריקת החיסון השנייה ניתנת רק בכיתה א'. מאוחר מדי, לדעת חלק מרופאי הילדים. אפשר לחסן כבר בגיל שנה וחצי ואז החיסון מלא ויעיל. אין דרך להגן על מדוכאי חיסון, שמערכת החיסון שלהם חלשה, אלא להקפיד הקפדה יתרה על שמירת מרחק מכל מי שחשוד כחולה במחלה מידבקת וכן מכל מי שקיבל חיסון, למשך שבוע לפחות.

העובר נמצא במצג עכוז, האם לנסות להפוך אותו?



צילום: Shutterstock/ASAP Creative

בתי בחודש התשיעי, עומדת ללדת בזמן הקרוב. מאחר שהתינוק שלה במצג עכוז, הציע לה הרופא המטפל לעשות לעובר היפוך בבית החולים. האם אתה מצדד בשיטת ההיפוך והאם היא חיונית לדעתך? האפש־רות השנייה היא כמובן לידה קיסרית.

כיום מצג עכוז מהווה סיבה לניתוח קיסרי. לידה באמצעות ניתוח נוחה בשלב המיידי אך כרוכה בשיעור גבוה יותר של בעיות לעומת לידה נרתיקית. אם אפשר למנוע ניתוח – עדיף. היפוך העובר בידי רופא מיילד מנוסה כרוך בסיכון נמוך מאוד ובאי־נוחות שולית. הפעולה עלולה להיכשל ואז יבוצע ניתוח. שיעורי ההצלחה בהיפוך תלויים, בין השאר, בגיל ההיריון ובגודל העובר – בשלושה מתוך ארבעה מקרים נרשמת הצלחה. כדאי לנסות.

רוצים לשאול את פרופ' רביד? כתבו אלינו ל־briut@laisha.co.il

גם ד"ר איל קרמר

בחר במוצרי חברת התרופות השוויצרית





ר איל קרמר

מחה בכירורגיה **פלסטית**, מרצה ומדריך
לאומי בכנסים מובילים בעולם בנושא
שי פנים והחידושים בתחום וטכניקות
קה מתקדמות.

"להתבגר באופן חיובי לזהות בזמן התחלה של תהליכים בעור הפנים ולטפל בהם, להחזיר את העטרה ליושנה בפנים ללא ניתוח ולתת ליופי הפנימי להתקיים בהרמוניה עם המראה"

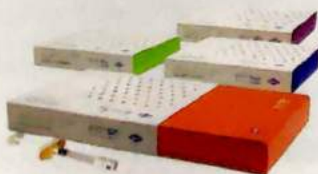
ד"ר קרמר כבעל זיקה לתהליך ההתבגרות של הפנים, בחר להתמקצע, להתמקד ולפתח טכניקות הזרקות לפנים. גישת הזרקות אשר פותחה על ידי ד"ר קרמר, גישה המתייחסת למרכיבי ההתבגרות של הפנים ומטפלת בכל אחד מהם על מנת לקבל מראה טבעי, צעיר, בריא ורענן.

בטיפולי ה- POSITIVE AGING אנו מדמים את הפנים לבניין ויש לתת מענה לכל מרכיב כדי לתת את התוצאה הרצויה לאורך זמן.
אנו מתחילים מהיסודות של הפנים - התמיכה הגרמית. אנו מסוגלים לתת מענה לספיגת העצם ע"י שימוש בחומצות היאלורוניות סמיכות מסוג ALIAXIN אשר מחזירות את הנפח האבוד ומספקות תמיכה לרקמות הרכות בפנים ומעניקות מראה טבעי.

מעל כל המבנים התומכים מוזרק PROFHILO BIO REMODELING חומר ייחודי מוגן פטנט בעל דרגת בטיחות גבוהה המוזרק לשכבת השומן התת עורית ומגבירה את השחזור הטבעי בכל שכבות העור, מעודד ייצור קולגן ואלסטין ומאפשר לטפח ולהאט תהליכי התבגרות ולא רק לתת מענה לתוצאות התהליך.
התוצאה: מראה טבעי, עור בריא, מוצק ומתוח יותר. הטיפול מתאים לפנים, צוואר וכפות הידיים.

לשכבה השטחית אנו זקוקים בעיקר ללחות אשר יורדת עם הזמן ועם הגיל, ולכן הכלי העיקרי הזרקת HYDROBOOSTER חומצה היאלורונית הנספגת ונטמעת באופן מקסימלי ברקמת העור, סופחת מים בכמות גדולה ובכך תורמת להעלאת רמות הלוחות והגמישות בעור ומעניקה לו אפקט מתיחה במראה טבעי.

Aliaxin®
NATURAL RESHAPING



Hydrobooster
SKIN TISSUE **REVOLUTION!**



PROFHILO®
3D BIO REMODELING



Dr. KRAMER
רפואה שמשנה מציאות

ברודצקי 43, מרכז רפואי רמת אביב, טל' 03-9500079

MEDICAL NOVA

מפיץ בלעדי: מדיקל נובה, רח' הערבה 1, בית הערבה, קריית שדה התעופה, טל' 03-6320675 www.medicalnova.co.il

ANDROMEDIA

Dr. Irit Hadar

רואים ונראים נהדר עם ד"ר אירית הדר

רופאת עיניים מומחית ומנתחת אוקולופלסטית בבי"ח אסותא ת"א ובמרפאתה בתל אביב

חברה באיגוד רופאי העיניים ובאיגוד האוקולופלסטיקאים הישראלי. חברה באקדמיה האמריקאית לכירורגיה קוסמטית (AACS) ובאגודה הישראלית לכירורגיה דרמטולוגית.



מגדל עזריאלי, רח' מנחם בגין 132, תל-אביב
(מגדל המשולש, קומה 29) | 03-6724344
www.ihadar.com | ד"ר אירית הדר

ד"ר הדר מתמחה בניתוחים אוקולופלסטיים רפואיים ואסתטיים

- ניתוחי עפעפיים רפואיים וקוסמטיים
- טיפול בשקיות מתחת לעיניים
- עיצוב פנים, שפתיים והרמת גבות
- מלוי והעלמת קמטים
- הזרקות בוטוקס
- שחזור דרכי דמעות
- ניתוחי פטריגיום
- הסרה כירורגית של כלזיון

חג שמח!
ד"ר אירית הדר

❞ לקוחותיי דומות לי בבסיסן, זה מתבטא בהערכה שלהן לעיצוב, לאיכות ולסטייל שהוא קלאסי באינטרפטציה מודרנית, נשית ועדינה. סטייל שמחובר למגמות האופנה והעיצוב העכשווי והבינלאומי, ויותר מכל, מתחבר לדמותה של האישה המודרנית ❝

Roni Namdar
היהלום שבכתר



צילום: ניר סלקמן



את: דליה תומר

ל 42 כשהיא מנהלת את חייה ועסקיה בקי העולם על קו ישראל-הונג קונג, תחת בנווה צדק אשת העסקים המצליחה י נמדר את בוטיק הדגל הראשון של ותג תכשיטי היהלומים האקסקלוסיבי Roni N Jeweller שבבעלותה ושהיא מעצבת הראשית שלו. נשות החברה גבוהה ברחבי העולם, באסיה בכלל בהונג קונג בפרט הן מעריצות מושבעות ל תכשיטי היהלומים של המותג היוקרתי המוערך Roni N Jewellery.

מי היא האישה המודרנית בעיניך?

"אישה שחיה בעידן המטורף והמדהים הזה שמאפשר לנו את היכולת להוכיח את העוצמות, הרוך והחוזקות שלנו כנשים במנעד מישורים: בקריירה, בחברות, בזוגיות ובאימהות. אישה המקדישה זמן להתפתחות אישית, שמפרגנת לעצמה ולנשים סביבה, זאת שמבינה, מכבדת ומוקירה את עצם היותה אישה".



איך את מנהלת את זמנך בין העסקים והמשפחה?

"אני נשואה לאיש עסקים ואמא לארבעה ילדים שהם ללא ספק האהבה הגדולה ביותר של חיי. הילדים שלי נולדו כולם בהונג קונג לתוך חיי היזמות והעסקים והעולם הזה הוא חלק אינטגרלי מחייהם. הם מעורבים ומכירים את העסק, מכירים את שמות הקולקציות של התכשיטים, מכירים חלק מלקוחות המותג בארץ ובעולם ובעיקר מודעים לחזון שלי ולאופן בו המותג מנוהל ברמה הבינלאומית. ילדיי שותפים לדרכי ותומכים בי מאוד, עובדה שמקלה על ניהול הזמן המאתגר בין הבית והקריירה".

לאחר 20 שנות פעילות ענפה בעולם, את פותחת את בוטיק הדגל הראשון שלך בנווה צדק בתל אביב. מה הקונספט שמצפה לנו?

"לצד תכשיטים אולטרה יוקרתיים לאספנים שמבקשים להשקיע בתכשיט יהלומים נדיר ואקסלוסיבי הבוטיק יציג קולקציות חדשות של תכשיטי יהלומים שחלקן הגדול יוצג באופן אקסלוסיבי רק בישראל. היה לי חשוב לעצב תכשיטים שיתאימו לחיי היום יום של לקוחות המותג הישראליות. תכשיטים אלה מתחברים לסגנון החיים המהיר של האישה המודרנית כאן בארץ וכל אישה תרגיש בנוח לענוד לאורך כל היום, בין כשהיא יוצאת להביא את הילד מהגן בג'ינס וטי שירט ובין כשהיא יוצאת לעבוד בחליפה או בשמלה יוקרתית וגם כשהיא יוצאת בלוק סקסי או מוקפד יותר לבילוי בערב. אלה תכשיטי יהלומים שיש להם נוכחות והם משדרגים כל לוק במקסימום שיק ובמינימום מאמץ". בבוטיק החדש תוצג גם קולקציית טבעות האירוסין be mine שהיא אחת מקולקציות הדגל הבינלאומיות של המותג לצד קולקציית תכשיטי הגברים החדשה. נמדר מבטיחה גם חווית קנייה בבוטיק הדגל שעוצב בהתאמה לקווי העיצוב היוקרתיים החמים והמוכרים של המותג בהונג קונג. "הבוטיק עוצב להעניק חוויית רכישה מרגשת, יוקרתית, מקצועית ואינטימית ללקוחות ובעתיד נארח בו ערבי לקוחות סגורים, תערוכות ואירועי השקת קולקציות פרטיות".



תנשנש משהו, אח שלי

צריכים להאכיל את התינוק? תעסיקו את אחיו בקופסת פעילויות תוצרת בית

נעמה אורבך

עשו זאת בעצמכם



קופסת פעילויות לאח או לאחות הגדולים. מומלץ להכין לפני הלידה

כשנולד אח קטן או אחות קטנה למשפחה, פעמים רבות הקושי בתקופה הראשונה הוא בכלל לא עם הרך הנולד, אלא עם הבכור/ה. הרי ההורים כבר מתורגלים בהאכלה, החלפת חיתולים, הלבשת אוברולים וכו'. אין מיומנויות חדשות ללמוד וגם ההלם בדרך כלל מרוכך יותר.

מה כן קשה? ההתמודדות עם האח הגדול. פעמים רבות גם הוא עדיין פעוט שזקוק להרבה תשומת לב - ובתקופה הזו עוד יותר. כשהייתי בהיריון שני וזכרתי עד כמה ההנקה הייתה מאתגרת ומעייפת, תהיתי איך אצליח לשלב בין הנקה לטיפול בעומר, ילדון בן שלוש.

יועצת ההנקה ליטל יזהר נתנה לי רעיון מעולה: היא הציעה שעוד לפני הלידה אכין לעומר "קופסת אח גדול" - קופסה מלאת הפתעות ופעילויות, שתרד מהמדף אך ורק כאשר אאכיל את הרך הנולד. עומר הבין את העניין במהירות רבה, ובכל פעם שהתיישבתי להיניק את אחיו, רץ בשמחה להוריד את הקופסה.

הקו המנחה בבחירת האוצרות שממלאים את הקופסה: פעילויות פשוטות שילד יכול לעסוק בהן לבד, או פעילויות שאתם יכולים לעזור לו בהן ביד אחת (היד השנייה תהיה עסוקה בהחזקת תינוק).

אני אוהבת לשלב בין פעילויות קלילות שאני מכינה בעצמי ובין מתנות קטנות קנויות. אני ממליצה להכין מראש כעשר הפתעות, אבל בפעם הראשונה שבה נותנים את הקופסה לילד הנרגש - לא כולן צריכות להיות בתוך הקופסה. שתיים או שלוש מספיקות.

אחת לכמה ימים אפשר להוסיף או להחליף פעילות. פעוטות אוהבים לחזור ולשחק באותם משחקים פעמים רבות, ולא כדאי להציף אותם בשפע מבלבל. אם הם ממציאים רעיונות חדשים עם ההפתעות שבקופסה - הרי זה משובח: הרווחתם עוד כמה דקות של האכלה רגועה.

צילום: נעמה אורבך, בעלת הבלוג "סימני דרך", naamasimanim.co.il

לקנות:

- קופסה עם מכסה (הפעילות הראשונה יכולה להיות לתת לילד לקשט את הקופסה ולצייר עליה)
- עפרונות צבעוניים ומחברת חלקה לציור
- ספר עם דפים קשיחים
- פאזל איכותי (למה חשוב להקפיד על איכות? כי פאזל לא איכותי לא יתחבר טוב, יתפרק וייצור תסכול. פאזל איכותי יוביל לזמן משחק ארוך יותר ותחושת מסוגלות).
- משחק דומינו
- קוביות עץ קטנות לבנייה

להכין לבד:

1 תופסת צבעים ביתית

- מכניסים לשקיק בד אטום ריבועי סול בצבעים שונים (להשיג בחנויות הסטוק). במקום ריבועים אפשר לשים חרוזים או דסקיות צבעוניות).

המשחק: להכניס יד לשקיק בעיניים עצומות, לקחת ריבוע צבעוני ואז לרוץ ולחפש בחדר משהו בצבע הזה.

2 מי עבר כאן? עקבות של חיות

- בקופסה שטוחה עם מכסה מניחים גוש פלסטלינה, ומשטחים אותה כך שתיווצר שכבה אחידה.
- בקופסה נוספת אוספים חיות פלסטיק ואפשר גם כלי רכב קטנים. שימו לב לבחור חיות שיש להן עקבות מובהקים ושלא עומדות על משטח פלסטיק.

המשחק: לראות אילו עקבות יוצרת כל חיה. אפשר גם לשחק בניחושים: הילד יוצר עקבות של חיה, ואתם צריכים לנחש איזו חיה עברה כאן. כשהקופסה מתמלאת בעקבות, מחליקים את הפלסטלינה עם האצבע ומתחילים מחדש.

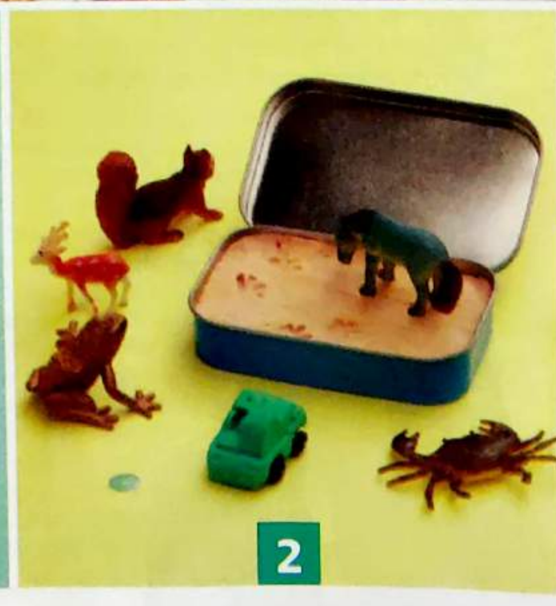
3 שרשרת פסטה

- ממלאים קופסה קטנה בפסטה חלולה מסוגים שונים (למשל, פסטה פנה או פסטה גן חיות). אפשר לצבוע מראש בטושים חלק מהפסטות כדי ליצור "חרוזים" צבעוניים.
- מוסיפים שרוכים צבעוניים בעלי קצה קשה. שימו לב שהשרוך יהיה בעובי שיכול לעבור דרך החור של הפסטות שבחרתם.

המשחק: להשחיל חרוזי פסטה לשרשרת.

המאיירת רחלי שלו
מאכילה את התינוקת
רמה בזמן שהלל משחק
בקופסת ההפתעות שלו









תביאי לי את האייפל

"המגדל של גוסטב"

מגיל **5**

לאחרונה, כשמתבקש בן החמש וחצי לבחור סיפור לפני השינה, הוא פונה מיד אל מדף "ספרי המדע" שלו. תחומי העניין שלו בשלב זה – דינוזאורים, חלל, מטוסים ולאחרונה – גם גיאוגרפיה. אף על פי שמסעותיו ברחבי הגלובוס מסתכמים כרגע בנופש במלונות הכל כלול באיי יוון, עיניו נשואות אל העולם כולו, עם רגש על דגלי כל מדינה וסמליה. לכן, כשהגיע לביתנו הספר "המגדל של גוסטב", שמספר את סיפורו של מגדל אייפל, נרשמה התלהבות רבה אצל הקורא הצעיר.

הספר, שכתבה מאיה גז, ד"ר לספרות ומומחית לתרבות צרפת, מציג את סיפורו של איתמר, ילד חמוד שאמו מרבה לטוס לצרפת בענייני עבודה, וכדי שלא יהיה עצוב מדי, היא מבטיחה להביא לו את מגדל אייפל במזוודה כשתחזור. התפעלותו של איתמר מהמגדל המרהיב מביאה את אמו לספר לו את סיפורו של גוסטב אייפל, הילד שאהב כל כך לבנות, וכשבגר זכה לתכנן ולבנות את המגדל המשולש המיוחד במינו. אבל, כפי שנוכחים לגלות בספר, גם דרכו של מר אייפל המוכשר לא הייתה קלה.

השילוב של הסיפור הקולח והמרתק על גוסטב אייפל, עם סיפור המסגרת של איתמר ואמו, יחד עם האיורים המקסימים של חוליה פיליפונה־ארז, ריתקו את הקורא הצעיר. הוא שמח עם איתמר כשאמו חזרה מצרפת, ניסה להגות איתו את המילים שאמו לימדה אותו בצרפתית ובחן בקפידה את השרטוטים של מגדל אייפל לפני בנייתו. בסוף הסיפור, בעוד הזאטוט שוקד על ציור מגדל אייפל, אני פניתי אל המחשב, לחפש טיסה לפריז לקיץ כמובן.

מאת מאיה גז, איורים: חוליה פיליפונה־ארז, הוצאת רימונים

לילך ענבר



"פומי - הטפיר שאיש לא מכיר". מצחיק ומקסים

שמישהו יכתוב כבר ספר על טפיר

פסטיבל הצגות הילדים בחיפה

מגיל **4**

ילדים חירשים, ילדים המאובחנים על הספקטרום האוטיסטי ו"סתם" ילדים שאוהבים תיאטרון, מוזמנים השנה באופן רשמי לפסטיבל הצ־גות הילדים בחיפה ה־29, שיתקיים בחול המועד. כל ההצגות שהופקו במיוחד לפ־סטיבל יועלו עם תרגום סימולטני לשפת הסי־מנים. ילדים אוטיסטים מגיל שלוש יוכלו לצפות בתנאים מיוחדים בהצגה **"אפצ'י"** – מופע ללא מילים על יום בחייו של ליצן מצונן ומגושם (לושה גבריאלוב).

אפרופו ספקטרום, בסדרה "על הספקטרום" בן יוסיפוביץ' גילם את עמית, אוטיסט נאיבי שמתאהב עד דיבוק במלצרית שרק מנסה להיות נחמדה אליו. גם ב**"ספר השיאים של פוז"** יוסי־פוביץ' מגלם דמות אובססיבית: נכנס לתלבושת של הארנב פוז שנחוש בדעתו לשבור שיא כל־שהו – לא חשוב באיזה תחום. זהו אחד מספרי הילדים הפחות מפורסמים של דויד גרוסמן והוא הופך בידי קרן חובב להצגה מוזיקלית שובת לב. היוצרים מייעדים אותו לבני ארבע עד שמונה. אני כבר לא בגיל הזה ובכל זאת, בצפייה מוק־דמת, חייכתי עד שכאבה לי הלסת.

עוד בפסטיבל: **"פומי – הטפיר שאיש לא מכיר"** על טפיר (מושיקו ששון) שמתרגז לגלות: אין כלל ספרי ילדים על טפירים. מומלץ לבני חמש עד תשע, אותי הבדיחות הצחיקו והקסימו.

מסקרן גם לראות כיצד רוני ברודצקי ביימה עם "החיפאית", קבוצת התיאטרון הצעירה של פסטיבל חיפה, את **"הלילה השנים־עשר"** של שייקספיר. אם היא תצליח לסחוף ילדים מגיל שבע, כפי שהיא מתיימרת לעשות, היא ראויה לתשואות.

אם אתם בחיפה בחול המועד, אל תשכחו את מופעי הרחוב של הפסטיבל שנבחרים בקפידה מכל העולם. לעתים נדירות, כמו במקרה הזה, ההצגה הכי טובה היא ללא תשלום.

תיאטרון חיפה, 21-24 באפריל.
לפרטים המלאים: haifakids.co.il

מאיה לוין



"ספר השיאים של פוז". מלבב

צילום: דיאר אליון, בני גם זו לטובה



ד"ר רותי דקל

מומחית בתחום אבחון לקויות למידה והפרעת קשב וריכוז, הוראה מותאמת (מתקנת) ואסטרטגיות למידה.

עונה על שאלות הקוראים

אם לילדה בכיתה ד', מנס ציונה:

שמי רונית, אם לילדה בכיתה ב'. בתי מתקשה בקריאה ובחשבון, כמו כן שמים לב שיש לה קשיים רגשיים ומעט מאוד חברות. ביה"ס דורש ממני לעשות לה אבחון ולעבור ועדת השמה. מהי ועדת השמה? האם ביה"ס יכול להכריח אותי בכך?

"שלום רונית, אקדים ואומר שמשרד החינוך הוא הגוף האחראי מטעם המדינה על חינוכם של ילדי ישראל ועל רווחתם. לצורך כך קיימות מסגרות חינוך שונות. שיבוץ הילדים במסגרות השונות נעשה מתוך ראייה של טובת הילד.



לשאלתך, ועדת השמה היא גוף הפועל ברשויות המקומיות, מכח חוק החינוך המיוחד. הועדה דנה במצבם של ילדים עם צרכים מיוחדים בגילאי 3-21 ומחליטה לגבי שיבוצם במסגרות החינוך המיוחד. במקרה שלכם, ועדת ההשמה היא הגוף המקצועי שהחלטתו מאפשרת את העברת בתך מהחינוך הרגיל לחינוך המיוחד, שם ניתן מענה מקצועי לילדים שנמצאים לא מתאימים לחינוך הרגיל בין אם בגלל קשיים בלימודים היוצרים פער גדול בינם לבין שכבת הגיל או אחרים (רגשיים, התנהגותיים, חברתיים, יכולת קוגניטיבית ועוד). מבלי להכיר את בתך, אלא רק ממה שאת מעלה, נראה שביה"ס חש שלבתך לקות משמעותית בתחום אחד או יותר, בעקבות לקות זו תפקודה נמוך יותר מזה של חבריה לשכבת הגיל, וכנראה ביה"ס אינו ערוך לתת מענה לצרכיה הייחודיים. חשוב להדגיש כי עפ"י חוק החינוך המיוחד, העברת תלמיד מהחינוך הרגיל לחינוך המיוחד, תתבצע רק לאחר שמוצו כל אפשרויות הטיפול בתלמיד במסגרת החינוך הרגיל, ובכללן שעות שילוב ותכנית חינוכית יחידנית (תח"י).

ועוד על וועדות השמה, וועדות ההשמה מתכנסות בחודשים אפריל - יוני, הרכב הועדה מונה נציגים נבחרים מהרשות המקומית, ממשרד החינוך, נציגות של אנשי מקצוע שונים וכמובן נציג מביה"ס. ההורה והתלמיד/ה חייבים להיות נוכחים בדיון ויכולים להשמיע את בקשותיהם (בקשה לעבור למסגרת מותאמת), את טענותיהם (התנגדות למעבר) ולשאול כל שאלה המעניינת אותם בהקשר למעבר האפשרי. ההחלטה שתתקבל יכולה להיות השארתו של התלמיד בחינוך הרגיל או העברתו לחינוך המיוחד.

מסגרת החינוך המיוחד יכולה להיקבע כהישארות באותו בית ספר אבל בתכנית שילוב, מעבר לכיתה קטנה בבית ספר רגיל או מעבר לבית ספר מיוחד הערוך לתת את המענה לצרכים המיוחדים כמו: לקות למידה משמעותית, בעיות רגשיות, נכויות ועוד. הדיון יתבסס על תיפקוד התלמיד ועל דוחות אבחון שנעשו לתלמיד (על ידי השירות הפסיכולוגי, על ידי פסיכולוג פרטי, או שניהם). ההחלטה מתקבלת שלא בנוכחות ההורים. להורים יש זכות ערעור על ההחלטה תוך 21 ימים מיום קבלתה, לפני ועדת ערר בה ישבו אנשי צוות אחרים וידונו בבקשה מחדש. מסגרות החינוך המיוחד ערוכות לתת מענה כולל (אקדמי, רגשי, חברתי, העצמה), לכל התלמידים שבמסגרת, כולל טיפולים פרה-רפואיים כגון: קלינאית תקשורת, ריפוי בעיסוק ועוד. הורים לילדים שהופנו ע"י ועדת השמה למסגרות בחינוך המיוחד, זכאים לשתי נקודות זיכוי ממס הכנסה. כמו כן, המעבר לחינוך המיוחד אינו בלתי הפיך, ישנם תלמידים שהלמידה בחינוך המיוחד חיזקה והעצימה אותם והם יכולים לאחר תקופה לחזור לחינוך הרגיל. החלטה על כך מתקבלת על ידי הצוות הבין-מקצועי של המוסד החינוכי בו התלמיד למד, בכפוף לאישור מפקחי משרד החינוך ובהסכמת ההורים".

רוצים לשאול את ד"ר רותי דקל?
כתבו אלינו ל - contact@rutydekel.com



נחום בסה

בעל חברת "ראש פיננסי", מאמן כלכלי למשפחות ועסקים, יועץ משכנתא ונדל"ן. חבר לשכת המאמנים בישראל. בעשור האחרון ליווה מאות משפחות ועסקים לאיזון פיננסי, שינוי דפוסי התנהגות כלכלית, ויציאה ממעגל המינוס, תוך שימוש באפליקציה בלעדית, פרי פיתוחו, על פי המתודה של "ראש פיננסי".



עונה על שאלות הקוראים

הזוג ויניק מראשל"צ שואלים:

זכינו בהגרלת מחיר למשתכן בפרויקט מאוד מבוקש בראשל"צ. חלום שלנו לרכוש דירה בפרויקט הזה, אבל ההורים כמעט ולא יכולים לעזור כלכלית, ולנו הון עצמי מאוד נמוך יחסית. איננו רוצים לוותר על הזכייה, מאידך, לא רוצים להסתבך ולהתחייב לצעד שגדול עלינו. מה עושים?

"שלום רב. מאוד חשוב לבדוק יכולת עמידות כלכלית טרם ביצוע צעד רכישת דירה. גם הזכייה הטובה ביותר בהגרלה לא תשתלם אם מצב הכלכלי אינו מאפשר עמידה בהסכם הרכישה ותשלומי משכנתה.

בשאלה שכזו תמיד אמליץ לעשות תכנון כלכלי עם יועץ (או לפחות מפגש בודד) ובתכנון לכלול את כל ההוצאות החודשיות הצפויות, התשלומים הכרוכים בצעד הנ"ל, וכן הוצאות חד פעמיות גדולות עקב הרכישה. אם המספרים מסתדרים אזי אפשר לגשת לרכישה, ואם לא - עדיף לוותר מאשר להסתבך כלכלית. מומלץ כמובן לקבל אישור עקרוני טרם חתימת הסכם רכישה. אף אמליץ לעשות תכנון זה עם יועץ כלכלת משפחה שהינו גם יועץ משכנתאות, על מנת לקשור נכון את הדברים".

שרה מתל אביב, ג + 3, שואלת:

ברשותי דירה שאני רוצה למכרה ולקנות אחרת במקומה. ההון העצמי שלי מאוד גבוה, אך איני עובדת ומקבלת קצבת ביטוח לאומי + קצבת מזונות קבועים בכל חודש. ניגשתי לבנק לבקש משכנתא, אישרו לי רק 500,000 ש"ח, כאשר אני צריכה 750,000 ש"ח. האם אוכל לקבל בעזרתך משכנתא גדולה יותר?

" הי" שרה. אתחיל ואומר שאישור סכום משכנתה הינו שיקול דעת הבנק המלווה בכפוף לבנק ישראל, ואף גורם אינו יכול להתחייב להשיג סכום גבוה יותר. יחד עם זאת, במהלך השנים נוכחתי לדעת כי בקשות משכנתא צריך לדעת להגיש, וכי לעיתים רבות ישנם נתונים אשר יכולים להשפיע על החלטת מאשר האשראי, ואף להפחית מסכום המשכנתה המאושר. בנוסף, כבר נתקלתי במצבים בו בנק מסוים סירב לחלוטין לתת משכנתה ללקוח שפנה לבדו, ואילו כשאני הגשתי הבקשה, אושרה לו משכנתה, כאשר הצגתי את הדברים בצורה מיטבית ללקוח. מתוך כך תוכלי להבין שאכן יש וניתן להשיג אישור לסכום משכנתא גבוה יותר, הכל תלוי בהצגת הדברים ובהערכות החשבון מראש".

אברהם מירושלים, נשוי + 2, שואל:

מזה כ-3 שנים שאני עצמאי עם הכנסות גבוהות יחסית, ואשתי שכירה עם הכנסה יפה. עשינו כמה פעמים רשימת הכנסות והוצאות, ולפי החישוב אנו במינוס של 3,000 ש"ח בכל חודש. בנוסף יש לי הכנסות ממש גבוהות במזומן, אך בפועל אני מנהל 4 חשבונות בנק, בכולם הלוואות ומינוס של 15,000 שח לפחות. מה עושים על מנת לצאת ממצב כזה?

"אברהם שלום רב. מקרה כמו שלך הינו מקרה מאוד נפוץ, בעיקר אצל עצמאיים אשר מכניסים הכנסות גבוהות, אך שוכחים שההכנסה הינה ברוטו לפני מיסים, ובעיקר שוכחים להשאיר כסף לחודשים פחות טובים. אתחיל בזה שעצמאי, בדיוק כמו שכיר, צריך להעביר משכורת קבועה לעצמו כל חודש בחודשו. בנוסף עצמאי צריך להכניס כל הכנסה שמקבל לחשבון הבנק, כי לכסף במזומן יש נטייה "להיעלם".

באופן כזה לא יברח לך כסף בין הידיים. הכי חשוב: לעשות תכנית תקציבים לחשבון העסקי, ולחשבון המשפחתי כל אחד בנפרד, ולמצוא איזון בין השניים! אני ממליץ לעשות זאת בתהליך אימון עסקי קצר או ארוך, לבחירתך, במקרה הזה בעל מקצוע יוכל לכוון אותך להתחלת דרך נכונה".

רוצים לשאול את נחום בסה מ"ראש פיננסי"?
כתבו אלינו ל - rosh.financial@gmail.com | 050-8214448



פרופ׳ עמוס רולידר

הורים יקרים, אני פה בשבילכם

פרופ׳ עמוס רולידר, BCBA-D; מומחה מוסמך בניתוח התנהגות; דיקן הסטודנטים, המכללה האקדמית כנרת; מחבר הספר "מה עושים עכשיו - המדריך המעשי להורות עכשווית"; rolidera.co.il

רק אמא!

ש: הנכדה שלי בת חמש, ילדה מוכשרת בטירוף, אבל כל הזמן רוצה רק את אמה: בימי הולדת, במסיבות בגן, בחוגים, הכל אמא. אני מרגישה חוסר שיתוף פעולה מוחלט מצדה. מה עושים?

ת: התופעה שאת מתארת שכיחה: ילדים רבים בגיל הרך מביעים העדפה להורה מסוים. זו סיטואציה לא נעימה, שפעמים רבות פוגעת במבוגר ה"דחוי". אבל חשוב לזכור שאין סיבה להיעלב, אלה העדפות טבעיות שלא מצביעות על מערכת היחסים העתידית.

אני מציע ליצור מצב שבו את, סבתא, עוסקת בפעילות מהנה עם נכדתך בהשתתפות בתך. למשל, לשחק משחק שהיא אוהבת במיוחד, לצאת לגינה שהיא אוהבת. מתחילים לשחק יחד, ואז אמא לוקחת אתנחתה, מודיעה שהיא יוצאת לחמש דקות, והמשחק נמשך בלעדיה (חשוב, כמובן, שהאם באמת תחזור כעבור זמן קצר. בהדרגה אפשר להגדיל את משך ההיעדרות).

בנוסף, הכינו את הילדה מראש לסיטואציות שבהן היא רק עם סבתא: היום סבתא תיקח אותך מהגן, היום אנחנו יוצאים וסבתא תבוא לשמור עלייך וגם תעשה לך אמבטיה. חשוב ששני הוריה יערכנו אותה, בלי להתחנן ובלי לשאול את הילדה אם היא מסכימה. גם אם היא בוכה או מסרבת להישאר איתך, אל תתנצלי, אלא המשיכי בשקט לבצע את הפעולות עם הילדה (להכין לה אוכל, לדאוג שתתרחץ וכו׳). אני מאמין שבתוך זמן קצר הילדה תתרצה ותשתף איתך פעולה.



צריכים עזרה מפרופ׳ רולידר?
שלחו שאלה למייל yeladim@laisha.co.il



הצגה

חזי כבר לא זחל

"בוא אליי פרפר נחמד"

מגיל 3

בן החמש וחצי עולה לכיתה א׳, וההחרדות רבות. איך הוא יסתדר? מי יהיו החברים שלו? מה יקרה אם המורה לא תהיה נחמדה ואיך לעזאזל נצליח להגיע לבית הספר עד שמונה כל בוקר? כן, להתבגר זה לא פשוט, וזה בדיוק הנושא שבו עוסקת ההצגה הנפלאה שמוצגת במדיטק בחולון, "בוא אליי פרפר נחמד".

חזי הזחל השובב מגלה לגמרי במקרה שבחלוף הלילה הקרוב הוא יהפוך לפרפר. בעוד חבריו הזחלים רואים את היתרונות שבדבר, הוא מסרב להשלים עם גורלו. יחד עם שני חברים נוספים, שלכל אחד מהם יש סיבה משלו לא לרצות להתבגר - הם יוצאים למסע משותף אל צמרת העץ בגינה, במטרה לכבות את השמש ובכך למנוע מהערב להגיע. בדרך הם חווים חוויות מסעירות, פוגשים טיפוסים מרתקים, שרים הרבה שירים וכמובן - מגיעים למסקנה הבלתי נמנעת שאי־אפשר באמת לעצור את הזמן ושלהתבגר זה דווקא נחמד.

ההצגה, המבוססת על ספר שיריה הקלאסי של פניה ברגשטיין, היא הפקה מרהיבה שנותנת כבוד גדול לז׳אנר הצגות הילדים - החל בתפאורה והתלבושות שיוצרות בקסם רב את עולמם של החרקים, דרך השחקנים הנהדרים ועד הטקסטים החכמים.

בן החמש וחצי ובת השלוש וחצי נהנו לקבל הצגה קרובה ומרתקת אל עולמם של הזחלים, הפרפרים והנמלים, שרק זמן קצר לפני כן פגשו בשדה שליד הבית. הם צחקו עם חזי הזחל וחבורתו, פחדו איתם כשפגשו את ששה העכבישה ושרו בשמחה את כל השירים הקלאסיים.

בסצנת השיא של ההצגה, שבה חזי הזחל הופך לפרפר מרהיב, נשמע רחש של התרגשות בקרב הקהל הצעיר, ומי שהסתכל ממש מקרוב, ראה גם כמה הורים מוחים דמעה.

מחזה: עודד אהרליך והדס קלדרון, בימוי: עידן עמית, מוזיקה: טל בלכרוביץ.
המופע הבא יתקיים ב־23.4 במדיטק חולון

לילך ענבר

הצילו, אני כלוא בבית

חדרי בריחה



מגיל 9

חדרי בריחה הם לא קונספט חדש, אבל גרסת הנייר של הוצאת חלבלוב מציעה טוויסט מרענן. במארז מקסים ומרשקע (חובבות העיצוב יעריכו) מסתתרות ארבע מפות מאוירות גדולות, שכל אחת מהן מובילה את המשתתפים להרפתקה אחרת. כל מפה מורכבת משרשרת של חידות המובילות אל הפתרון, כשברקע עלילה חביבה הקושרת ביניהן.

אני ובן ה־11 פתרנו את החידות בכוחות משותפים ונהנינו מבילוי משפחתי, הפעלה של גלגלי המוח החלודים (אצלי לפחות) ופסק זמן מישיבה מול מסכים. בקיצור, רווח נקי, וכל זה במחיר נמוך בהרבה מזה של חדר בריחה ממוצע. מומלץ בחום כמתנה לעצמכם או לאחרים.

79 שקל למארז של ארבע מפות. להשיג באתר halavluv.com

עדי רשף



מיריק שניר. "המסר הוא: לא היה ולא יהיה עוד אדם כמוך"

שיהר, תהין וידוד, בואו לאכול

לרגל צאת ספרה ה־100 של מיריק שניר, מגלה הסופרת כיצד בחרה שמות לתשעת ילדיה

דפנה ארד

"אנשים מבקשים לדעת מה משמעות השמות הלא שגרתיים של ילדיי. על פי רוב אני מתחמקת כי אין לי תשובה קצרה לכך", אומרת מיריק שניר (70), ממושב חיבת ציון, שהוציאה בימים אלה את ספרה ה־100 "ביצה לשבת" (הוצאת אגם).

"הבחירה להעניק שמות ייחודיים קשורה לרצון לשדר לפרי בטני: לא היה ולא יהיה עוד אדם כמוך. במהלך השנים אני נוכחת שוב ושוב, עד כמה השם של כל אחת ואחד מילדינו הולם אותם ואף מעצב אותם כבני אנוש ייחודיים. למה קראתי להם ככה? בבקשה".

אחיעד. "בכורתנו נולדה שנתיים לאחר מלחמת ששת הימים שבה נהרג שאול, אחיו התאום של בעלי. במהלך ההיריון הגיתי כמה שמות לזכרו, וכאשר חבקנו את בתנו הבכורה, התאים לה בעיני שנינו: אחי־עד".

שיהר. "בהיריון זה אחותי המופלאה רותי, שהייתה אז בת 17, סבלה מסרטן והייתה בחודשי חייה האחרונים. עד היום קשה לי לתפוס איך היא, שחייה הצעירים הלכו ודעכו, הייתה בעלת תעצומות נפש להציע לי שמות לעובר שברחמי".

רעות. "נקראת על שם אחותי רותי. כאשר היא נולדה לא הכרנו אף רעות, חשבנו שהמצאנו את השם היפה הזה. בהמשך הכרנו עוד ועוד בנות בשם רעות. כאשר אני נשאלת איך ילדינו התייחסו לשמותיהם הלא רגילים, אני משיבה בחיוך (וקצת בהגזמה) שהיחידה שבאה פעם בתלונה היא רעות, שהרגישה שלא קיבלה שם יחידאי כמו אחיותיה ואחיה".

אֱליאור. "אליאור נולדה לאחר מלחמת יום הכיפורים, תקופה שבה חווינו אפלה, ראגה, חושך. בשם אליאור ביטאנו את שאיפתנו ותקוותנו להוסיף אור, להתקדם אל האור, אלי־אור, לראות אור בקצה המנהרה".



משפחת שניר בתמונה משנות ה־90. רעות מתלוננת: קיבלתי שם "רגיל"

נֹהַר. "מרגע לידתו היה מלא נהרה, מילה רבת משמעויות הנקשרות זו בזו: אור, תבונה, בהירות, זרימה, שמחה. כל המילים האלה נמצאות בשם נהר, וכך היה מינקות. בגיל 11 נפגע קשות בראש בתאונה, ונהרתו אף התעצמה".

יְדוֹד. "נולד ביום שבו נחתם הסכם השלום עם מצרים. בספר איוב כתוב: 'מפיו לפידים יהלכו; כידודי אש יתמלטו'. מה זה 'כידודי אש'? המפרשים כותבים: כניצוצות אש. ידוד הוא ניצוץ".

נדר. "'נדר אחים' הוא שם חוברת השירים העצובה והיפה שכתב בעלי לזכר אחיו התאום שאול. כשנולד ילדנו השביעי, פניו הזכירו לישראל בעלי את אחיו והחלטנו לקרוא לו נדר, כנדר שבעלי נדר בשיריו: 'כל נדרי – ורק נדרי שלי, הוא נדר אחי – לא הפרתי'".

יָחֵל. "נולד בחודש תשרי, בזמן שבו אנו מתחילים מחזור חיים חדש ומייחלים לטוב. בתהילים כתוב: 'יחל ישראל אל יהוה'. פסוק זה נמצא גם בסידור התפילה ונקרא במועדי תשרי".

תהין. "השם תהין אומר: העזי, בת! ובכל מצב שאליו תיקלעי, השכילי לראות תמיד את הכן, את הצד החיובי של החיים. 'להעז', כך קראה תהין לסרט התיעודי־הביוגרפי שיצרה". ■

צילום: עדי אדר

מתנה לקוראות לאשה

L'ORÉAL
PARIS

REVITALIFT
/LASER X3/
טיפול בקמטים / מיצוק / מתיחה



הפחיתי עד 7 שנים
ממראה הקמטים שלך*

*בשימוש של 6 חודשים. ע"פ מחקר קליני על 97 נשים, נבדקו קמטים בצידי העיניים בלבד

רוצות לזכות במארז מתנה?

100 הקוראות* שיענו נכון על השאלה יזכו במארז הכולל:
קרם פנים ללילה ופדים מסדרת רויטליפט לייזר מבית לוריאל פריז



איך משתתפים?
היכנסו לאתר:
www.laisha.co.il/matana
ושלחו את התשובה
שם המבצע: לוריאל פריז

ענו על השאלה: מה מעניקה סדרת רויטליפט לייזר לעורך?

1. טיפול במראה הקמטים **2.** מיצוק העור
3. מראה עור מתוח יותר **4.** כל התשובות נכונות

*כל השולח ה-50 יקבל קרם פנים ללילה ופדים מסדרת רויטליפט לייזר מבית לוריאל פריז במתנה *השתתפות במבצע מהווה אישור לפנייה בהצעה שיווקית מטעם קבוצת המגזינים *יודגש כי כל משתתף יכול לזכות רק בפרס אחד בחודש. משמע, במידה ובין השולחים הזכאים לפרס, יהיה משתתף שכבר זכה באותו חודש בפרס, תועבר הזכייה לבא אחריו (במידה וזה לא זכה באותו החודש בפרס וכך הלאה). *כפוף לתקנון הנמצא במשרדי "לאשה", מוזס 1, ראשון לציון ובאתר הפעילות.



אחת שאינה יודעת לשאול (בספרייה)

בושם? אינטימי מדי. אביזר למטבח? יש לה הכל. איזה ספר תביאי למארחת שלך בליל הסדר?

המארחת: חמותך

פסיכולוגית שמסרבת לצאת לפנסיה, שליטת הבית והמשפחה, תעדיף לפתור תשבץ היגיון באנגלית, במקום לעשות בייביסיטר לנכדים.

איזה ספר תביאי לה: "שלוש" מאת דרור משעני (אחוזת בית ספרים)

איך תסבירי את הבחירה: המותחן המדובר של משעני – שלקח הפסקה מסדרת ספרי הבלש אברהם אברהם – הוא ספר יעיל, קצר ואיכותי שאפשר לחסל בכיף באחר צהריים אחד. שלוש נשים שאין קשר ביניהן פוגשות באותו גבר סתמי בנקודת משבר בחייהן. כל מה שנספר מעבר לזה, הוא בגדר ספוילר. הישארו עמנו לטוויסט שבסוף.



המארחת: אמא שלך

בוראת הממלכות, אשת חיל, תקצוץ 20 סלטים למנה ראשונה ותתלונן שנשאר מלא אוכל.

איזה ספר תביאי לה: "אדל" מאת יוכי ברנדס (כנרת, זמורה־ביתן דביר)

איך תסבירי את הבחירה: ברנדס היא מכונה משומנת של רבי מכר המבוססים על המיתולוגיה היהודית. כאן היא מפרקת את דמותו של הבעל שם טוב דרך עיניה של בתו הכמעט פמיניסטית, אדל.



המארחת: אחותך הגדולה

זה הסדר הראשון אצלה. היא קצת לחוצה, המחישי לה שיש מצבים מלחיצים יותר.

איזה ספר תביאי לה: "הלב הולך אחרון" מאת מרגרט אטווד, מאנגלית: יעל אכמון (מחברות לספרות)

איך תסבירי את הבחירה: הסופרת הקנדית ש"סיפורה של שפחה" ינצנץ בדף הוויקיפדיה שלה לעד, כתבה ספר חד, משעשע ועתידני, שבעצם מתרחש עוד רגע מעכשיו. בימים של משבר כלכלי, זוג מהמעמד הבינוני משתכנע לעבור לעיר סגורה, שבה ישהה כל חודש לסירוגין בבית כלא. אבל העיר המושלמת היא בעצם מפעל לסחר באיברים, רובוטי מין, סטיות אפלות ואלימות כבושה. תמיד כיף להוניח ילדים ועבודה לטובת מרגרט אטווד.



המארחת: גיסתך

ד"ר לסוציולוגיה, שלושה ילדים מתוקתקים ברמת המארי קונדו, קמה כל בוקר בחמש כדי לרוץ.

איזה ספר תביאי לה: "ארץ איומה" מאת קית גסן, מאנגלית: רחל פן (פן וידיעות ספרים)

איך תסבירי את הבחירה: אקדמאי ניו־יורקי מובטל מוזעק לעיר הולדתו, מוסקווה, כדי לטפל בסבתו הקשישה. השנה היא 2008, פוטין ברקע וכל רוסיה משתנה לנגד עיניו במהירות שיא. רגעים קטנים, אנקדוטות וסיטואציות מבדרות שמלמדות על הלך הרוח ברוסיה העכשווית.





המארחת: בת דודתך

היא השביעה אותך לא להביא לה כלום, אז החלטת להביא ספרים רק לאחייניות.

איזה ספר תביאי לאחיינית בת ה־18: "שנות העשרים" מאת יערה שחורי (כתר)

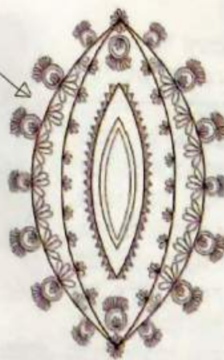
איך תסבירי את הבחירה: את לא מבינה כלום. כאילו, את חושבת שאת מבינה, אבל את לא מבינה כלום. הספר של יערה שחורי, בגוף שני ובכנות מסחררת, פורט למילים מדויקות את העשור הכי קשה בחיים, ומהדהד סיפורים אינטימיים של מאות אלפי ישראליות. מספיק להתעכב על הפרק שבו היא התאהבה בדוש עם נטייה לאלימות כדי להודות: כן, גם לך זה קרה.

איזה ספר תביאי לאחיינית בת ה־11: "היומן הפמיניסטי שלי" מאת ג'ידרה אגרו, מאנגלית: מיטל שפירו (ידיעות ספרים)

איך תסבירי את הבחירה: לעולם לא מוקדם מכדי להבין שאם את מאמינה בשוויון בין בני אדם, את פמיניסטית. ספר חמוד עם פעילויות כיפיות, קלילות אך מעצימות. בשיאן: צביעת מנדלה של וגינה.







המארחת: השכנה

היא בדיוק מתלבטת אם לחזור לעבודה מחופשת הלידה או לעשות הסבת מקצוע.

איזה ספר תביאי לה: "בארי כהן בדרכים" מאת גארי שטיינגרט, מאנגלית: ניצה פלד (ידיעות ספרים)

איך תסבירי את הבחירה: אין מספיק ספרי שוטטות שמנצלים את המרחב הספרותי כדי לתעות, לטעות ולנסח משהו עמוק יותר על העולם שבו אנחנו חיים. את העלילה מוביל גבר עלוב בחליפה, וטוב שכך.





המארחת: את

לא ברור איך זה קרה, בשנה הבאה את בחו"ל.

איזה ספר תביאי לעצמך: "אור ירח" מאת מייקל שייבון, מאנגלית: מיכל אלפון (עם עובד)

איך תסבירי את הבחירה: קשה לטעות עם שייבון. מי שנשבתה בסגנון שלו, תאהב כל דבר שיוצא תחת ידיו. בספר הנוכחי שייבון בורא מחדש את ההיסטוריה המשפחתית שלו תוך כדי טיול באמריקה של המאה ה־20. יש כאן שטף של ידע ומידע, לפעמים רק לשם השוויצה, אבל תצטרכי לעשות משהו בזמן שהאורחים שוטפים את הכלים.

על אילו ספרי בישול איילת הירשמן ממליצה לחג? **התשובות** בעמ' 212



החדש של ביאליק

ענת לוי, נצר למשורר הלאומי, כתבה ספר קליל על מפגש רומנטי עם האקס בגיל 50

אורית מרלין־רוזנצוייג | צילום: צביקה טישלר

כאשר ענת שטרן (היום לוי), תלמידת בית ספר יסודי, זכתה בפרס נשיא המדינה על סיפור קצר שכתבה – כולם ידעו שהיא נצר למשפחת ביאליק: סבתה, יהודית קסטרל, הייתה אחייניתו היחידה של הסופר הלאומי. "אצלנו במשפחה להיות נצר לביאליק היה עניין גדול", היא מודה, "גם נושא השפה העברית היה חשוב. לסבתא שלי הייתה שפה גבוהה, היא הקפידה לתקן את העברית שלנו וציפתה שנדבר בשפה הכי גבוהה שאפשר. בכל שנה ביום הולדתו של ביאליק היא הגיעה לספר עליו בבית הספר. כשהייתי קטנה זה הביך אותי, כי היא דיברה בשפה ארכאית וגם תיקנה את כולם. רק בנעוריי התחלתי להתגאות בייחוס".

ציפו ממנה לכתוב, בעיקר לאחר הזכייה בפרס, אבל לוי בחרה ללמוד משפטים והפכה לעורכת דין עצמאית ומצליחה לענייני נדל"ן, ולמרצה בכירה בחוג למשפטים של מכללת ספיר. היום, בגיל 53, היא תל־אביבית, נשואה, אמא לשלושה ועכשיו גם סופרת – מחברת "שנת היובל", ספר קליל וסקסי על משבר גיל 50.


ענת לוי. "אני בולדוזר, שום דבר לא יעצור אותי"

חיים נחמן ביאליק. "רק בנעוריי התחלתי להתגאות בייחוס", אומרת לוי



תקציר העלילה: יעל דולב, מרצה לאמנות, מתאלמנת ויוצאת לשבתון. שתי בנותיה, תאומות, מטיילות בדרום אמריקה, והיא מחליטה לנסוע לניו־יורק. בסנטרל פארק היא פוגשת את מי שהיה החבר הראשון שלה, אדריכל נשוי ואמיד, ומאבדת את הראש. "אין בספר הזה שום דבר אוטוביוגרפי", ממהרת לוי לצנן את ההתלהבות. הרעיון לספר נולד במוחה לפני שלוש שנים, כשנסעה לבדה לטייל בהודו. רגע לפני הטיסה בעלה פתח לה חשבון בפייסבוק, כדי שתוכל לשתף בחוויותיה את החברים ובני המשפחה. למרות הסתייגותה ("אני מעדיפה חברים אמיתיים במציאות"), היא זרמה עם הרעיון, כתבה פוסטים על קורותיה וקיבלה תגובות נלהבות.

חצי שנה אחר כך התלוותה אל בעלה לנסיעת עסקים בניו־יורק, צפתה על הסנטרל פארק ועלתה בה תמונה: אישה רצה בפארק ופוגשת אדם משמעותי. היא שלפה מחברת והחלה לכתוב. כשחזרה מניו־יורק השתתפה בסדנאות כתיבה של אשכול נבו ואורית גידלי, ושכרה את העורכת עלמה כהן־יורדי. "לכתוב ספר זו עבודה קשה. יש אנשים מוכשרים ממני, אבל הם לא מוכנים לעבוד כמוני. אשכול נבו אמר לי שההתמסרות שלי מרשימה. אני בולדוזר, שום דבר לא יעצור אותי", היא אומרת. אבל פשיטת הרגל של הוצאת גוונים, שבה אמורה הייתה להוציא את ספרה, כמעט עצרה אותו. בסופו של דבר פרסמה את הספר בהוצאה עצמית.

● הספר מלא תיאורי סקס. התלבטת בעניין הירידה לפרטים?

"זה היה קצת מפחיד. אנשים תמיד מקשרים בין הכותב לעלילה, גם אם הספר בדיוני".

● לא חששת שאת נופלת לקלישאות? אישה פוגשת את הגבר הראשון שלה, ושניהם נופלים זה לזרועות זה בלי מעצורים?

"בסדנאות הכתיבה העירו לי: למה כולם יפים, חכמים, עשירים, עם הגוף הנכון והכל מתוקתק וטוב? עניתי: 'יש מספיק חרא בחיים'. לא כתבתי על ייסורי הקיום, אלא כסוג של חדר בריחה. אשמה אם אנשים ייהנו מהספר בלי להרגיש שמזלזלים באינטליגנציה שלהם כפי שעושים בהרבה ספרים קלילים".

● מה יש בגיל 50 שמעורר אנשים לחפש שינוי?

"הילדים כבר יותר גדולים ולא זקוקים לטיפול יומיומי, ואנשים שואלים את עצמם: מה יש פה בשבילי בעולם הזה? מה אני עושה בשביל עצמי?"

● תמשיכי בעריכת דין או תתפני לכתיבה?

"כרגע אני בפתחו של עוד שלב במסע, ולא יודעת לאן הוא יוביל. הספר החזיר לי את התשוקה לכתוב וגם הגביר את התשוקה שלי למשפט. למדתי ללטש, לדייק ולמחוק. אנשים תופסים אותי כאדם חזק, אבל הספר נתן לי חוזקות שלא היו בי קודם. תמיד רדפתי אחרי התואר 'הכי טובה'. הכתיבה חייבה אותי להרפות, לוותר ולזרום". ■

מומלצים

קוקוריקו התרנגול מתעורר!

המותג הצרפתי המלהיב Le coq sportif משיק את קולקציית קיץ 2019 במבחר הדפסים ופרינטים ובסטייל אורבני ייחודי לחוויה קיצית קלילה ומרעננת.
ניתן להשיג: בחנויות המובחרות ברחבי הארץ
le coq sportif
lecoqsportif_il







להיט חדש מבית ליאה ויזר

איילינר ג'ל בעל עמידות גבוהה במיוחד!
לאיילינר שישה גוונים והוא מגיע באריזה מעוצבת.
בעל מרקם קרמי ותיחום מדוייק עם יכולת מריחה קלה ונוח לשימוש.
ניתן להשיג אצל לאה וייזר יבוא ושיווק קוסמטיקה ואיפור בישראל
טלפון:1-800-300-515, 03-6720785

OKAIDI

בגדים לבנים ובנות כולל נעליים של מותג שנמכר בבלעדיות במשביר לצרכן
מותג צרפתי אייקוני מציע פריטים שנתפרים בקפידה מחומרים אורגניים (אקולוגיים) ידידותיים לעור ולסביבה. הפריטים נבדקים בבקרת איכות דקדקנית ומתחייבים לאיכות שאינה מתפשרת
להשיג ברשת המשביר לצרכן





מרכז הקוסמטיקה 'לה גוף' - בדיוק מה שאת צריכה

מרכז הקוסמטיקה 'לה גוף' מהווה מרכז ביוטי בתוכו מגוון רחב של תחומי טיפול וטיפוח. במרכז טיפולים בתחום האנטי-אייג'ינג במכשור ותכשירים מהמתקדמים.
לפרטים נוספים:
אתר החברה: www.laguf.co.il
לה-גוף
טלפון: 077-4242485
Whatsapp :**052-6574557**

טבע נאות

דגם וואנד. סנדלים אופנתיים לנשים עם עקב פלטפורמה קטן, בגובה ובשיפוע המדויקים להשגת נוחות מושלמת. בדגם רצועות איקס קדמיות ורצועה אחורית עם סקוץ' לאחיזה טובה של הרגל. מיוצר בישראל בעבודת יד.
להשיג בסניפי רשת טבע נאות.
מחיר 399 ₪





לאונרדו קוסמטיקה

לאונרדו קוסמטיקה הציגה בתערוכת הקוסמופרוף העולמית בבולוניה, איטליה את מכשיר ההיפר פלוס- מכשיר להסרת שיער וטיפולי פנים וגוף מהמתקדמים בעולם ללא כאבים.
לאתר החברה - leonardo-tech.com
Leonardo - Skin Care Systems
leonardo_skin_care

אמרתי לעצמי, 'וואו, זו עיר מהממת, אני חייבת לחיות פה'

הן נסעו בעקבות החלום או הבעל שעשה רילוקיישן, ופורחות כמדריכות לתיירים ישראלים בערים זרות. גלי מלונדון, יעל מבוקרשט, יולי מאמסטרדם, לי מפירנצה ואורטל מניו־יורק מתלהבות ומשתפות בטיפים מיוחדים

דפנה ארד

הכל היה ברור לגלי קנור. היא תכננה שהמעבר ללונדון, אחת מבירות הפיננסים בעולם, יהיה חלק. היא הייתה מנהלת בחטיבת האשראי של בנק לאומי כשבן זוגה קיבל הצעה לרילוקיישן, לפתוח נציגות של חברת השקעה בנדל"ן בלונדון. וזה הסתדר לה מעולה, להתנסות עם משפחתה הצעירה בחיים מעבר לים, לשפשף את האנגלית ולדלג בקלילות מהמטה הישראלי של הבנק לסניף הלונדוני שלו, מיד אחרי שתסיים לארגן את הבית החדש ולפרוק את המזוודות.

אבל בתוך זמן קצרצר הבינה קנור שהתסריט הוורוד לא קל להגשמה. זו הייתה שנת 2008, שנת המשבר הכלכלי העולמי, קנור הלכה והתרחקה מהספינה הפיננסית הרועכת ובמקום לשקוע, היא דווקא פרחה: "חרשתי את העיר, ממש קרעתי אותה, התעמקתי והתאהבתי בה ובכל הפינות הקטנות שלה.

"ואז התחלתי לחשוב על לארגן טיולים בעיר. בתחילה קיבלתי בעיקר הרמות גבה. ישראלים שאלו אותי, מי בכלל צריך סיורים? הרי מי שלא לוקח טיול מאורגן יודע אנגלית ומסתדר לבדו בעזרת ספרי הדרכה.

"אז הסכמתי להשאיר את זה בגדר תחביב, וכך זה גם התחיל. אך השנים חלפו והעסק תפס תאוצה. בשנת 2012, עם האולימפיאדה, פנו סוכנויות נסיעות וחברות תיירות בבקשות לתפור פרויקטים גדולים, ואז גם הבנתי את הפוטנציאל העצום שגלום בעסק הזה.

"כיום אני מעסיקה תשעה מדריכים. מה שנראה אז בגדר רעיון מהפכני, הוא כעת המציאות שלנו", היא מתגאה.

•••

רילוקיישן קורה לרוב בנסיבות שבהן בן משפחה אחד לוקח את כולם אחריו להרפתקה קריירסטית מוגבלת בזמן, שעלולה לטלטל את שגרת חייהם של הנגררים אחריו. בספר "נוסעות סמויות" (הוצאת רסלינג) מתואר המחיר שנשים רבות משלמות על חלום הרילוקיישן, כשהן מסכימות למעבר לטובת קידום הקריירה של בן הזוג אך נאלצות להתמודד עם ההשלכות שלו, עם הפגיעה במרקם המשפחתי ובזוגיות, עם הבדידות ועם אתגרי ההתאקלמות.

ובכן, מתברר, יש נשים באותה סיטואציה שהצליחו לברוא את עצמן מחדש. לא משנה באיזה גיל ובאיזה שלב היו בחייהן, כשרק הגיעו לעיר החדשה הן למדו את סודותיה, ורתמו את יכולותיהן הייחודיות כדי להשיק את עצמן מחדש כמדריכות תיירים. ויש גם נשים, שהגיעו לעיר הזרה מיוזמתן ועברו את התהליך הזה. זהו סיפורן:



צילום: Shutterstock/ASAP Creative





לכו ברגל. רחוב פורטובלו בנוטינג היל

"לונדון לא משעממת לרגע"

נלי קנור, בת 41, נשואה+2

עד לפני 11 שנים: מנהלת בחטיבת האשראי של בנק לאומי, מהרצליה

כיום: מדריכת תיירים, בעלת "לונדון אישי", מעסיקה 9 מדריכים

מה מיוחד בעיר "שלך"?

"הווליום שלה. הקצב שלה. לונדון נחשבת לעיר הכי קוסמופוליטית בעולם, והיא משתנה מבחינה חברתית, פוליטית וכלכלית בקצב מואץ. מבחינה תיירותית – אם תחזרי לאותה נקודה אחרי שבוע, תמצאי בה משהו חדש. היא לא משעממת לרגע, וההיבט הקולינרי והתרבותי שלה מאוד מפותח. מה שכן, חייבים ללכת מעבר לרחוב אוקספורד, כדי להכיר את העיר מבפנים".

טיפים לתייר המתחיל:

✓ ללכת. אם תיסעו יותר מדי בתחבורה הציבורית אתם עלולים לפספס את העיר, כי האטרקציה המרכזית היא לונדון עצמה.

✓ לא להתרגש מתחזית מזג האוויר. יש ישראלים שמסווגים חשש לגשם כיום מבוזבז, אבל יום ממוצע בלונדון כולל את כל ארבע עונות השנה, וגם באוגוסט יורד הרבה גשם. צריך להבין, טפטוף הוא לא דרמה ולא הורס את התוכניות כמו בישראל. צריך לצאת בבוקר עם תלבושת "בצל" – שניתן לקלף ולהוריד בהתאם למצב מזג האוויר, ועם מטרייה מקופלת, ולהמשיך בתוכניות כרגיל.

✓ לא לפספס את השעות הכי כיפיות בעיר, בין ארבע אחר הצהריים לשמונה בערב. ישראלים נוהגים לחזור למלון אחרי ארוחת הצהריים, להתקלח ולצאת שוב בערב, יפים ונקיים, אבל התרבות פה היא של בילוי לפנות ערב, והיציאות השוות הן עד שמונה. אחר כך הכל רועך. מי שמפספס את השעות האלה, לא חווה את העיר עד הסוף.

מה יעניין ילדים בלונדון?

"אני ממליצה להמעיט באטרקציות ופשוט לטייל ולספוג את האווירה ברחובות. אי־אפשר להבין את לונדון כשנכנסים ויוצאים מתחנות רכבת"

הפינה האהובה בלונדון:

"המפסטד הית, פארק של חורש טבעי, שנמצא מעל כפר המפסטד, שנשאר שמור כמו לפני 300 שנה".

מה קונים בלונדון?

"לכל שכונה יש רחוב ראשי, שהוא תמיד הרבה יותר אטרקטיבי, אקסקלוסיבי ויפה מאשר רחוב אוקספורד. אני ממליצה לעשות שופינג במרילבון הייסטריט, בקנזינגטון הייסטריט או בהמפסטד הייסטריט".


חורש טבעי, כמו לפני 300 שנה. המפסטד הית'

מה יעניין ילדים בלונדון?

"אני ממליצה להמעיט באטרקציות ופשוט לטייל ולספוג את האווירה ברחובות. למדתי את זה על בשרי. כשהגעתי כטינאייג'רית ללונדון לקחו אותי לטאוור, לדרנג'ן ולמדאם טוסו, ואמרתי איכס, מה זה העיר הזאת? אי־אפשר להבין אותה, כשנכנסים ויוצאים מתחנות רכבת כל היום. רק כשהולכים ברחוב מגלים הופעות ספונטניות וחנויות קומיקס או מפות עתיקות, שמרגשות ילדים".

אילו סיורים אתם מציעים?

"מהקלאסיקות כמו נוטינג היל, ועד לסיורים בשכונות הלא מוכרות כמו מייפייר, סנט ג'יימס, שורדיץ' וגריניץ', וגם סיור מיוחד למשפחות שכולל כתב חידה ואת כל הסיפורים הכי פיקנטיים שמעניינים ילדים והופכים את הטיול ללונדון למשמעותי מאוד, מעבר לאטרקציות".

אתר: londonishi.com

יפהפייה ורומנטית. פירנצה, מראה כללי

"פירנצה זו עיר שהיא מוזיאון"

לי טפרברג, בת 33, נשואה
עד לפני כשלוש שנים: זמרת ומורה לפיתוח קול מירושלים
כיום: מדריכת תיירים בפירנצה, בעלת Italee

"הגעתי לפירנצה לחופשה משפחתית בגיל שבע, והתאהבתי לחלוטין. אני זוכרת איפה עמדתי ואיזו גלידה הייתה לי ביד, כשאמרתי לעצמי: 'וואו, זו עיר מהממת, אני חייבת לחיות פה'. אחר כך, במשך השנים, חזרתי לכאן עם המשפחה ועם בן הזוג שלי, עד שבאיזשהו שלב התחלנו לחשוב על לעבור לגור פה ולפתוח בד אנד ברקפסט. עשינו רילוקיישן פרטי, והתחלנו ללמוד איטלקית.

"אחרי שהגענו, הבנו שאנחנו לא רוצים להתמודד עם הביורוקרטיה המקומית. נותרתי ללא מקצוע, אז הפכתי למדריכת סיורים. המקצוע החדש מעסיק אותי כל היום וכל הלילה. אם אני לא מוציאה סיורים, אני לומדת, הולכת למוזיאונים ולתערוכות, וכל הזמן מאוד בתוך זה.

"שנינו החלפנו מקצוע. בארץ בעלי היה מוזיקאי ואיש סאונד, ועכשיו הוא מפתח אפליקציות".

עזבת את המוזיקה?

"אני לא אוותר על המוזיקה, אבל כרגע היא תופסת מקום משני בחיי".

מה מיוחד בעיר "שלך"?

"פירנצה היא מהערים החשובות באיטליה, ומבחינה היסטורית ואמנותית, זו אחת הערים החשובות בעולם. זו בירת הרנסנס, עיר שהיא מוזיאון, שההיסטוריה נשקפת בה מכל פינה, מוקפת באזורים כפריים עם מסורת קולינרית משגעת".



למה להגיע לפירנצה?
"כי זו העיר המושלמת לשתות בה קוקטייל על מרפסת גג עם נוף משגע לשקיעה"

למה כדאי להגיע לפירנצה?

"כי היא עיר יפהפייה, רומנטית, קטנה יותר מרומא או מילאנו. אפשר להגיע מקצה לקצה במעט זמן.

"לפירנצה יצא שם של עיר שמתאימה רק לאוהבי אמנות, אבל היא העיר המושלמת לשתות בה קוקטייל על מרפסת גג עם נוף משגע לשקיעה, ללקק גלידות נהדרות או לטעום מטעמים טוס־קניים, נקניקים וגבינות לצד יין קיאנטי משובח".

טיפים לתייר המתחיל:

✓ לארוז נעליים נוחות.
✓ ללמוד כמה מילים בסיסיות באיטלקית, זה יכול לעזור מאוד.
✓ לדעת שמסעדות באיטליה נסגרות בדרך כלל בשעה שלוש בצהריים ונפתחות שוב לקראת ארוחת הערב. ואם יש מקום ספציפי שאתן מתכננות עליו – יש להזמין מקומות מראש.

הפינה האהובה עלייך:

"פיאצלה מיכלאנג'לו, המקום שבו בגיל שבע התאהבתי בעיר. יש לי תמונה מהרגע הזה במ־קום הזה".

מה לגבי שופינג?

"בסנטו ספיריטו יש חנויות מעצבים ובתי מלאכה מיוחדים לנעליים, לתכשיטים ולעיבוד עורות".

מה יעניין ילדים בפירנצה?

"במוזיאון סטיברט מוצג אוסף יוצא דופן של שריונות אבירים, כלי נשק עתיקים מכל העולם ויש גם גן מקסים".

מה מייחד את הסיור שאת מציעה?

"אני מציעה סיור קלאסי, סיור בכיכרות העיר, סיור מוזיאונים וסיור כנסיות, ועכשיו אני מפתחת סיור למשפחות עם ילדים שמבוסס על כתב חידה הקשור להיסטוריה של המשפחות החשובות בפירנצה".

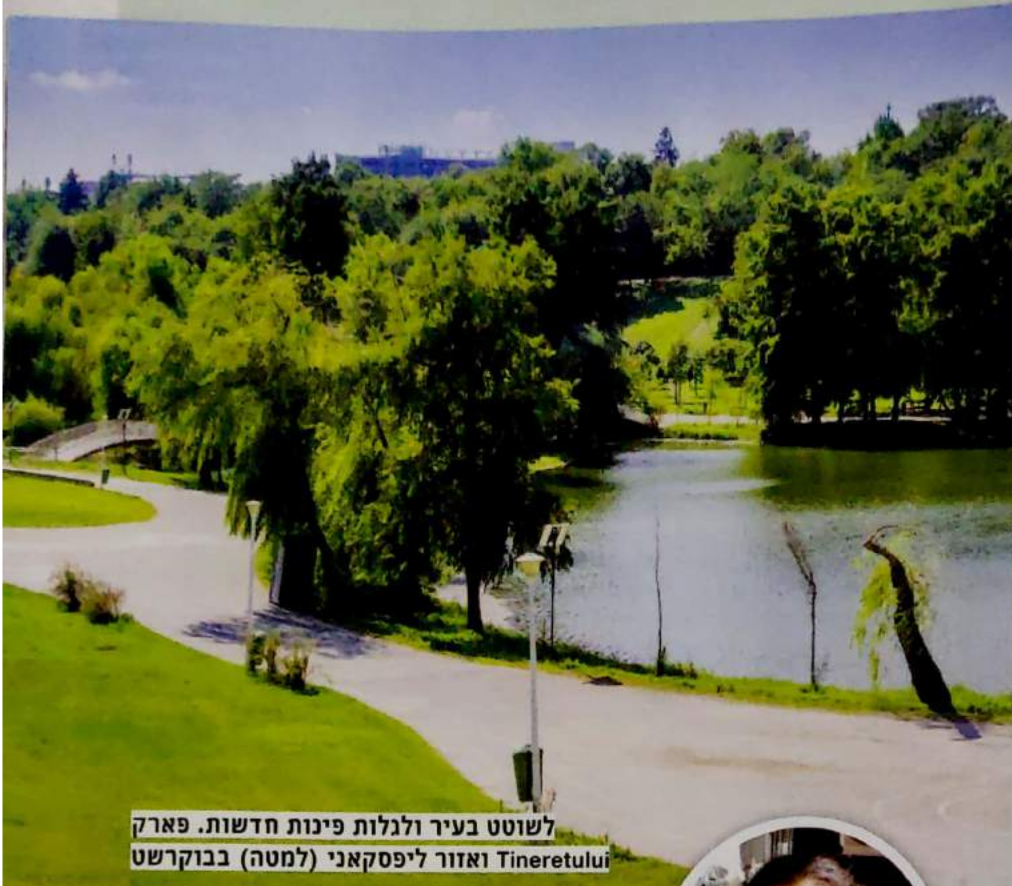
ליצירת קשר: אינסטגרם ופייסבוק: @italee.t

צילום: מרינה בר גולני



"בבוקרשט יש אדריכלות מהממת"

יעל פרי, בת 56, נשואה+3
(בן 13 ובן 17, שהצטרפו לרילוקיישן, ובת 24 שלומדת בטכניון ונשארה בארץ)
עד לפני שנה וחצי: מרצה לשיטות מחקר ולסטטיסטיקה, מבית־דגן
כיום: מדריכת תיירים בבוקרשט



לשוטט בעיר ולגלות פינות חדשות. פארק Tineretului ואזור ליפסקאני (למטה) בבוקרשט

איך מצאת את עצמך בבוקרשט?

"החלטנו לצאת לרילוקיישן פרטי, ולהתחיל את חיינו מחדש בבוקרשט, כי לבני המשפחה שלי יש אזרחות רומנית. כבת זוג של אזרח רומני אני חוקית פה ומותר לי לחיות ולעבוד כאן.
"התחלנו פה מאפס, עם כל הפחד שכרוך בזה. כיום אני שמחה שעשינו את זה, למרות שאין יום ללא משבר. החיים הם אוסף של הזדמנויות וצירופי מקרים, ומפליא אותי שבגילי המופלג מצאתי את הייעוד שלי בחיים".

איך הגעת להדריך טיולים?

"סייעתי בניהול קבוצת הפייסבוק 'בוקרשט זה כאן', שנותנת טיפים לתיירים שמגיעים לעיר, וגיליתי שברומניה יש הרבה טיולים מאורגנים להרים ולטבע, אבל יש ואקום בנושא הסיורים בעיר עצמה. חבריי לקבוצה הציעו לי להתחיל להדריך טיולים בעיר. חטפתי פיק ברכיים, כי מאז ומתמיד הייתי מאוד חלשה בלימודי היסטוריה.
"חודשיים ישבתי ולמדתי, ואז יצאתי לדרך. מאז עברה שנה".

מה מיוחד בעיר "שלך"?

"בבוקרשט יש הרבה מים, אגמים, פארקים וטבע. זו לא עיר שמחליקה בגרון בשנייה שנוחתים בה, יש בה בניינים מוזנחים ומתפוררים והרבה גרפיטי. אני עוזרת לאנשים להבין את הסיפור שלה, ושולחת אותם למקומות המיוחדים".

למה להגיע לבוקרשט?

"למרות התדמית שנוצרה לה כעיר של קזינו ומועדונים, כדאי להגיע כי היא יעד קרוב וזול, היא מלאה אדריכלות עתיקה קלאסית ומהממת מתקופת שושלת המלכים, ויש בה אוכל פנטסטי".

טיפים לתייר המתחיל:

✓ **בתחבורה:** להשתמש במטרו ובאפליקציית אובר, כי נהגי המוניות בבוקרשט מזהים את התייר הישראלי, משמיעים לו עומר אדם ומזמברים אותו במחיר.

✓ **בשופינג:** רוב המותגים מרוכזים בקניונים, והמחירים בהם לא נמוכים במיוחד.

✓ **בתיירות:** כשמתארחים במדינה זרה יש להתנהג כמו אורח. אתם נכנסים לטריטוריה של אנשים אחרים, לכן יש לנטרל שיפוטיות ולקבל את הרומנים – שהם שונים מאיתנו – ולהבין שהיו להם חיים אחרים, ושלא כולם גדלו כמונו במדינה חופשית ודמוקרטית, אלא במציאות אחרת.



תחבורה בבוקרשט:
"להשתמש במטרו ובאובר. נהגי המוניות בבוקרשט מזהים את התייר הישראלי, משמיעים לו עומר אדם ומזמברים אותו במחיר"

הפינה האהובה עלייך בבוקרשט:

"אני נהנית לשוטט בסמטאות העיר ולגלות כל פעם מקום חדש".

מה קונים בעיר ולמה?

"בשוק המרכזי ובמעדניות מוכרים גבינות ונקניקים שאין בארץ, ובקונדיטוריות מוכרים מאפים נהדרים, שאפשר לארוז ולקחת הביתה".

מה יעניין ילדים?

"פארק החבלים האתגרי אדרנלנד ופארק הנוער טינרטולוי (Tineretului), שיש בו מגוון גדול של מתקנים. האטרקציה הגדולה בבוקרשט היא 'תרמה', פארק מים שכולל מתחמים של בריכות תרמיות ומגלשות מטורפות, וקניון 'אפי' שיש בו מגוון פעילויות לילדים, כמו משטח החלקה על הקרח, לונה פארק ומוזיאון חושים".

אילו הדרכות את מציעה?

"אני מוציאה רק סיור אחד, הסיור הקלאסי של בוקרשט, שמשלב את הסיפור ההיסטורי של רומניה עם המלצות פרקטיות של איך לעבור את החופשה בבוקרשט בשלום ובהנאה, וחושפת את הפינות הנסתרות בעיר".

אתר: travelwithyael.com





אין חשמל ומאירים אותו בנרות. בית הכנסת הפורטוגזי




חנויות שיקיות, היסטוריה מעניינת. ווסט וילג'

"יש לי אובססיה לניו־יורק"

אורטל סעדון, בת 36, נשואה

עד לפני שנתיים: עורכת לשונית מתל־אביב, בעלת תואר שני בתולדות האמנות

כיום: מדריכת תיירים בניו־יורק, מייסדת "NYC בעברית"



"כבר בירח הדבש שעשינו בניו־יורק, החלטתי שאני חייבת לעבור לגור פה. לקח לי חמש שנים לשכנע את בעלי ללכת על זה. בסוף טסנו לרילוקיישן מטעם חברת ההייטק שהוא עבד בה.

"לפני שיצאתי לדרך, למדתי הרבה על העיר והוצאתי רישיון הדרכה. ישבתי בספרייה, בניתי סיורים והתאהבתי עוד יותר בעיר. לפני כשנה הקים לי ידיד אתר מקצועי, השמועה עברה מפה לאוזן והתחילו להגיע תיירים. התברר שמאוד נחמד לי לחלוק איתם את האובססיה שלי לניו־יורק. אני מלאת התלהבות כשאני מספרת להם מה הסוד של העיר, ולמה היא מקום שכולם רוצים להגיע אליו. גם בלי ניסיון, עצם העובדה שדיברתי על נושא שאני אוהבת הצליחה לי".

למה להגיע דווקא לניו־יורק?

"כי היא לא דומה לאף עיר אחרת בארצות־הברית, כי לא צריך פה מכונית. אם את רוצה שכל צעד יהיה מעניין, ושכל מסעדה שתעצרי בה תהיה טעימה וכיפית - בואי לפה. אפשר ללכת את כל העיר, ולא צריך לפחד מהתחתית, הסאבווי. האנשים פה נחמדים, על אף המוניטין הלא מלהיב שדבק בהם. בעצם, כולם פה מהגרים, כולם עברו את זה".

טיפים לתייר המתחיל:

✓ להתגבר על ה־FOMO, "חרדת ההחמצה". בסיורים שלי אני אומרת: לא משנה מה תעשו בזמנכם בניו־יורק, יהיה לכם נפלא. וכן, יהיו עוד המון דברים אחרים שלא תעשו.

✓ לצאת ממנהטן. לברוקלין יש הרבה מה להציע, זה אזור מרתק ומעט יותר רגוע ממנהטן.

✓ להיעזר באפליקציית המפות של גוגל. יש בה את כל המידע החשוב, כולל שעות פתיחה ואיך מגיעים למקומות באופן מדויק ומדהים.

הפינה האהובה עלייך בעיר:

"ווסט וילג', שכונת מגורים שקטה שכל הסלבס מתגוררים בה, והיא מלאה בבתי הקפה הכי מגניבים ובחנויות הכי שיקיות, וגם בהיסטוריה מעניינת".

שופינג?

"חנויות יד שנייה בניו־יורק הן פוטנציאל אדיר. כל הניו־יורקריות פשוט מחליפות את הבגדים שלהן כל הזמן, ואת יכולה למצוא פריט של קלווין קליין עם האטיקט ב־20 דולר".

> **הפינה האהובה:**
> "ווסט וילג', שכונת מגורים שכל הסלבס מתגוררים בה, והיא מלאה בבתי הקפה הכי מגניבים"

מה יכול לעניין משפחות עם ילדים?

"מוזיאון הריגול מאוד חווייתי, ובצ'לסי פירס יש ארקייד ענקי ועצום, שכולל לייזר טאג ובאולינג ומשחקי וידיאו".

אילו סיורים את מציעה?

"סיורים באזור סנטרל פארק, במידטאון, בוויליאמסבורג בברוקלין, במוזיאון ברוקלין ובווסט וילג' - על נשים שעשו היסטוריה".

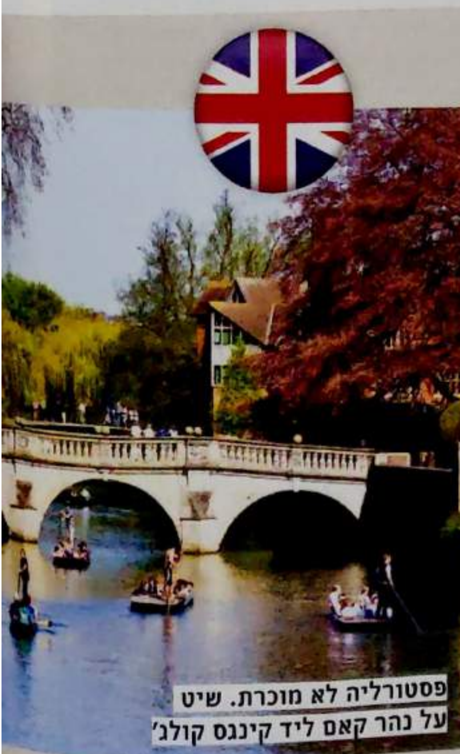
אתר: nycbeivrittours.com



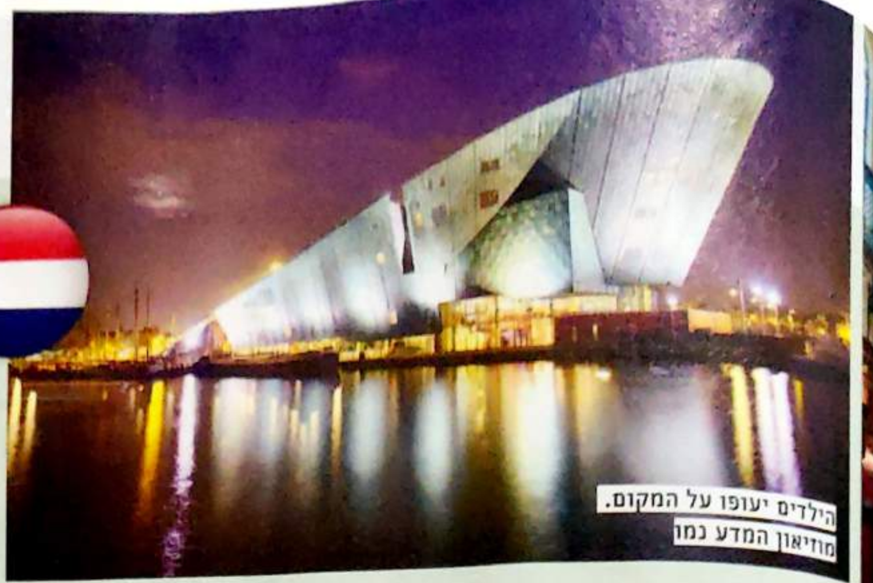
יולי מלכא, בת 36, נשואה+4
(בת שמונה, בן שבע, בת חמש ובן שנתיים וחצי, כולם לומדים בבית הספר היהודי)

עד השנה שעברה: מורת דרך בעלת 15 שנות ניסיון והתמחות בשכונות החרדיות של ירושלים

כיום: מדריכת תיירים, על הסיפור היהודי של אמסטרדם

פסטורליה לא מוכרת. שיט על נהר קאם ליד קינגס קולג'


הילדים יעופו על המקום.
מוזיאון המדע נמו



מה יעניין ילדים באמסטרדם?
"המון דברים, ובהם מוזיאון המדע נמו והמוזיאון הימי, שבו אפשר להיכנס לספינה מהמאה ה־17"

"המורשת של אמסטרדם מרגשת אותי"

"הגענו לאמסטרדם לפני שבעה חודשים, כי יובל, האיש שלי, לומד פה פוסט־דוקטורט בביולוגיה. בכל מקום בעולם הדבר שהכי מעניין אותי הוא הסיפור היהודי וחיי הקהילה, וזה מה שמשך אותי לפה, ההיסטוריה המאוד ייחודית".

מה מיוחד בעיר "שלך"?
"האווירה. זה ידוע שאמסטרדם היא בין הערים הליברליות ביותר בעולם. קבוצות ישראליות הולכות פה באקסטזה, פתאום הכל מותר. אבל יש פה עוד המון דברים נפלאים לראות, יש אתרים שקשורים לשואה – מעבר לבית אנה פרנק – וגם מורשת עשירה ונהדרת, שאותי באופן אישי מרגשת. במושגים היסטוריים יש פה קהילה יהודית שהגיעה אחרי גירוש ספרד ופורטוגל, אחרי כמה דורות שהיהודים חיו כאנוסים. הם הגיעו לאמסטרדם כי התנאים הגיאופוליטיים אפשרו את הגעתם והם חזרו פה ליהדותם".

למה להגיע לאמסטרדם?
"זו עיר יפה. המים והתעלות, מעשה ידי אדם, הבנייה מהמאה ה־17, בתים בני 300 שנה שעדיין עומדים. השילוב של כל זה מושך אנשים, יחד עם הטיסה הקצרה".

טיפים לתייר המתחיל:
✓ התחבורה במרכז העיר היא טירוף, שמשלב חשמליות, מכוניות ואופניים. עדיף לא להתקרב למרכז העיר ברכב פרטי.
✓ היזהרו שלא ליפול לתעלה, זה דבר שקורה פה מדי פעם.
✓ חשוב להיזהר לא להתמסטל יותר מדי. לפעמים, בסיור תמים בין הקופישופס, אנשים מתמסטלים גם בלי שהם מתכוונים, רק מהעשן שם.

הפינה האהובה עלייך:
"בית הכנסת הפורטוגזי, שנבנה על תעלה ומכוסה בחול, כדי לספוג את הלחות. אין בו חשמל וכמה פעמים בשנה מאירים את כולו בנרות, וכשאני נכנסת לשם אני פשוט יושבת ונושמת את האווירה העוצמתית".

מה קונים בעיר?
"גבינת חאודה (אין ג' בהולנדית), פקעות של טוליפים ושמונצעס משוקי וינטג'".

מה יעניין ילדים?
"המון דברים, ובהם מוזיאון המדע נמו והמוזיאון הימי, שבו אפשר להיכנס לספינה אמיתית מהמאה ה־17".

אתר: meshotetot.wordpress.com

"קיימברידג' תוססת אך פסטורלית"



יעל גתי, בת 41, נשואה+3

עד לפני חמש שנים: דיאטנית, בעלת 20 שנות ניסיון, ממושב גבעת־נילי

כיום: מדריכת תיירים, בעלת "קיימברידג' בעברית", מעסיקה מדריכה נוספת

איך מצאת את עצמך בקיימברידג'?
"עברנו לקיימברידג' בעקבות בעלי – מהנדס חשמל, שקיבל הצעה לרילוקיישן מחברת הייטק. מעולם לא הייתי באנגליה לפני כן, לא ידעתי דבר על קיימברידג' חוץ משזו עיר אוניברסיטאית, פשוט טסתי אל הלא נודע. "מבחינתי, המעבר היווה הזדמנות להחליף מקצוע ולהתחיל לעבוד בתחום שאני מאוד אוהבת, טיולים".

שופינג בקיימברידג'?
"יש פה סניף של פריימרק, וישראלים תמיד מתפלאים שאין תור בקופה"

מה מיוחד בעיר "שלך"?
"קיימברידג' משלבת חוויה אורבנית עם מרחבים ירוקים, באווירה תוססת אך פסטורלית. זו עיר עם המון צעירים, שמזכירה מוזיאון פתוח. הקולג'ים העתיקים – שנראים כמו טירות מסרטי 'הארי פוטר' – מפוזרים במרכז העיר והשיטוט בין אתרי תיירות נעשה ברגל".

מהי הפינה האהובה עלייך בעיר?
"Parker's Piece, מדשאה במרכז העיר, שבה נולד משחק הכדורגל המודרני, ובה גם נקבעו חוקי הכדורגל הראשונים".

מה לגבי שופינג?
"יש פה סניף של פריימרק וישראלים תמיד מתפלאים שאין תור בקופה".

אתר: cambridgeinhebrew.com



המדבר התעורר. פריחה מדהימה, בעקבות גשמי החורף

לפני החום הגדול

האביב כאן, והוא מאפשר למטיילים ליהנות מעוד קצת פריחה מדברית ומעוד ימים של מזג אוויר שמתאים לשבילי המדבר. הנה מה שאפשר לעשות בימים אלה בערבה. וזכרו: כבישי הדרום ריקים מתנועה

כתב וצילם: צביקה בורג

בסוף שבוע אחד בערבה, אחרי ביקור באטרקציות השונות, במסעדות, בחנויות ובמקומות לינה, פתאום מתבהרת התמונה: הצעירים, מתברר, חוזרים לנגב. בכל מקום כמעט פוגשים באנשים בשנות ה־20 וה־30 לחייהם, שרובם גדלו ביישובי הנגב והערבה, שיצאו לראות עולם וללמוד, שבילו תקופת חיים בעיר הגדולה (תל־אביב, אלא מה?) ועכשיו שבים למרחבי הדרום כדי להגשים חלום: לנהל פאב או מסעדה, להקים משק חקלאי, לארח בצימר, להדריך טיולים.

וזה מרתק ומלהיב, ולא מובן מאליו באזור רחוק כל כך, המתאפיין באקלים הפכפך ובמחסור משווע של סיוע, תמיכה והבנה מצד המוסדות הממשלתיים. וכך, כמעט כל המקומות המוצגים פה, לפי הסדר מצפון לדרום, הם פרי יוזמה של צעירים.

חול המועד פסח הוא זמן נפלא לרדת דרומה: עדיין לא חם מדי (בעיקר הודות לחורף האחרון, שנראה כאילו אינו מעוניין לפנות את מקומו), ופה ושם תוכלו ליהנות עדיין מהפריחה הנהדרת.

בוקר בקפה סיגל

בית קפה באווירה ביתית, בחצר ביתם של סיגל ורן שגב, שעיסוקם העיקרי הוא טיפוח דגי נוי שנמכרים באירופה וגידול תמרים.

המקום פתוח בקושי חודשיים, אבל כבר מהווה מוקד מפגש לתושבי הסביבה ולאורחים בימי שישי ושבת. יושבים בגינת הבית, תחת צל העצים, ונהנים מנשנושי בוקר או צהריים שמכינה סיגל. בתפריט: קישים, מאפים מתוקים ומלוחים, כריכים, שתייה קרה וחמה ובירה. כריך "קרוק־מסייה" עולה 46-33 שקל, טארט לימון – 25 שקל, קרואסון שקדים – 18 שקל ואספרסו – 10-8 שקלים.



קישים מתוצרת בית. קפה סיגל, מושב עידן



חוות בין השיטין

מיקום: מושב עידן.
פתוח: בשישי ובשבת.
טל': 052-3665912.
טיפ: בתיאום מראש אפשר לבקר בחממת גידול הדגים, לראות ולשמוע על חקלאות מתקדמת במדבר ולצפות בדגים המיוחדים שגדלים בערבה ומגיעים לאקווריומים של חובבי הדגים באירופה ובעולם.

חקלאות בחממה

בלא מעט מקומות בערבה מציעים חיבור וגישה לחקלאות המקומית: קטיף עגבניות ופלפלים, סיורים בחממות, ביקור במרכזי מחקר, במטעי תמרים ועוד. אבל חוות בין השיטין (במושב חצבה) היא מקום יוצא דופן. מדובר בפרויקט חברתי, השייך לעמותה המפעילה שלוש מכינות ביישובי הערבה, שבהן מתחנכים עשרות בני נוער, והיא גם פועלת כדי להנגיש ולקרב את הערבה ללבם של מתיישבים פוטנציאליים.

החווה אינה אתר קטיף רגיל. מגיעים (בתיאום מראש), ומשתלבים בעבודה היומיומית: לפעמים אכן קוטפים, אבל יש גם פעולות דילול, שתילה, ניקוי, איבוק וכל מה שצריך. כבונוס – אפשר להכין במקום ארוחה עם ירקות או עלים שקוטפים.

מיקום: מושב חצבה.
טל': 052-2181665.

נשנושים במעדנייה

Route 90 הוא מיזם נהדר, צירוף של מעדנייה המציעה מגוון מטעמים, החל מבשרים איכותיים, דרך רטבים, תבלינים, שמני זית, זיתים, יינות, בירות

ומטעמים שונים, לצד סנדוויצ'ייה, דלפק בשרים וטאפאס, וכמובן קפה.
חלק ניכר מהמוצרים הם מתוצרת יישובי הערבה. זה המקום להצטייד לפיקניק או לארוחה עצמאית במקום הלינה (בחאן, בקמפינג או בצימר), וגם לעצור לארוחה מהירה של בשרים מעושנים, כריכים מעניינים ועוד. גם אם אתם בדרך לאילת או בחזרה משם - מדובר בפינת עצירה מומלצת.
מיקום: צוקים, במתחם העסקים בכניסה ליישוב, צמוד למסעדת "אורסולה" ולמבשלת "בירה ערבה".
טל': 052-2290560 / 052-8991262.
פתוח בכל יום.



יין ביקב מואה

יין בערבה? ובכן, לא ממש, את הענבים להפקת היין מביאים מכרמים הנטועים בהר הנגב, סמוך למצפה רמון, וכך שומרים פה על השורשים המדבריים של היין.
היקב ומרכז המבקרים המושקע ממוקמים במושב צופר. בתיאום מראש אפשר להגיע לטעימות, לשלב גם ארוחה וכמובן, לקבל הסברים ולקנות.
מיקום: מושב צופר.
טל': 052-3666095.
פתוח בתיאום מראש.

בחשיכה עם הכוכבים

פעילות לילה מעניינת: תצפית בכוכבים, הסברים על השמיים והכוכבים, והכל בלב המדבר החשוך, תוך האזנה לקולות הטבע בלילה.
הפעילות היא בתיאום מראש עם אלון גולדשטיין, אסטרונום חובב שמביא לשטח טלסקופ, משקפות וכמובן, ערכת תה ומחצלות. שוכבים על אדמת המדבר, מביטים לשמיים החשוכים ולומדים שיש שם דברים רבים שרובנו, בני העיר המוארת מדי בשעות הלילה, לא מכירים.
טל': 054-5234197.

המבורגר בחצבה

מופה, פאב־מסעדה באווירה כמעט תל־אביבית הנטוע בין בתי האריזה והאזור החקלאי של מושב חצבה. הבעלים־מנהלים הם זוג צעיר שמצליח להרים תפריט ואווירה כמו שצריך, ובהחלט מגיע להם פרגון.
אפשר לשבת בפנים, סמוך לבר, ואם לא קר מדי - אפשר להשתרע על מושבי זולה ברחבה הגדולה בחוץ, ויש גם שולחן סנוקר.
המקום מתאים לכולם: ראינו שם שתי צעירות שהגיעו לחופשה מהצפון ויושבות על הבר, משפחה עם ילדים שהגיעה לארוחת ערב וכמה זוגות חברים שבילו חופשת סוף שבוע בצימרים שבסביבה.
בתפריט: סלטים, פסטות, שקשוקה, כריכים, כרובית אפויה בתנור, המבורגר (מומלץ), נקניקיות ועוד. בתפריט האלכוהול: מגוון סוגים של


נשנוש לדרך. Route 90

וודקה, ערק, קמפרי, וויסקי ובירה (אם תבקשו יפה תקבלו גם קוקטיילים).
מיקום: מושב חצבה.
טל': 052-8310994 /052-6944726.
סגור בימי ראשון.

לילה בעין־יהב

"צימרגולה", חדר אירוח מעוצב ומקורי בחצר בית משפחת עפרוני, מסמל את הכיוון החדש שאליו פונה כיום תעשיית הצימרים: לא עוד בתי עץ קובייתיים מחד גיסא או היכלי פאר סופר־מפנקים מאידך גיסא, אלא מוצר יצירתי, מעוצב באיפוק, שמפנק בדיוק במה שצריך ובמחיר הגיוני.
בצימרגולה תמצאו חדר אירוח יחיד, שנבנה משילוב מקסים ומפתיע של קורות ומעטה פלדה שעוטפים חלל העשוי ומחופה עץ.
בפנים תמצאו מרחב לינה יפהפה לזוג, מטבח מאובזר לגמרי (ממקרר, דרך כלים ועד מיקרוגל, פינת תה וקפה ותמרים מתוצרת המשק המשפחתי) ואפילו טלוויזיה המחוברת לנטפליקס. את ארוחת הבוקר (במחיר נוסף) מכינה בעלת הבית, שרון עפרוני, שעיסוקה העיקרי הוא קייטרינג בוטיק למטיילים ולמתארחים בצימרים באזור (וגם הפקת אירועים).
מיקום: מושב עין־יהב.
טל': 052-3665962.

עדיין רעבים?

חומוס אליהו. באזור התעשייה ספיר. כשר, סגור בשבת. טל': 08-6516300.
גמלייה. בר־מסעדה לצד כביש הערבה, מול תחנת הדלק של עין־יהב ומתחם מקדונלד'ס. מסעדה מושקעת, שמתאימה ליחידים ולמשפחות, עם תפריט מגוון (מסלטים דרך פסטות ועד בשרים). מהמקומות הטובים לעצור ולאכול בערבה (טיפ: בשבת אחר הצהריים מתקיים ג'אם סשן עם נגנים מהאזור). פתוח: כל יום. טל': 052-3666240/ 052-8612611.

עם הכבשים במדבר

לעדי אתרוג ממושב צופר יש מקצוע נדיר: היא מאלפת כלבי רעייה. מה זה אומר? לאמן במשך חודשים לא מעטים כלבים מגזע בורדר־קולי להנהיג ולהוביל עדר כבשים או בקר. הלקוחות של עדי מגיעים מקרב הבוקרים ברמת הגולן ובגליל וגם ביהודה ושומרון, ולצד עיסוקה המקצועי (והיא האישה היחידה בישראל שעוסקת בכך) - היא גם מארחת מבקרים וסקרנים לסרנאות ולחוויות עם הכלבים ועדר הכבשים הביתי.
מה עושים בחווה? צופים בכלבים שמזנקים ממקומם לפקודותיה של עדי, ומזיזים את העדר בהתאם לצורך; מתרגלים באופן עצמאי את הפעלת הכלבים, ואפילו יוצאים עם העדר לשטחי המדבר מסביב. תכלס, מדובר בחוויה בלתי רגילה, פחות שגרתית ומוכרת. מתאימה למשפחות, לקבוצות


עיצוב יצירתי, חלל מאובזר. צימרגולה, מושב עין־יהב

חוויה חד־פעמית. עם כלבי הרעייה של עדי אתרוג במושב צופר

חאן או צימר?

והכביש הכי יפה שסגור לתנועה

אפשר כמובן לצאת מהבית במרכז הארץ השכם בבוקר, לנהוג לערבה, לבקר בשתיים או שלוש אטרקציות, לסיים במסעדה ולנהוג בחזרה, כל הדרך הביתה.

אבל למה להיקרע בנהיגה ובנסיעה? עדיף להישאר ללון באחד מהצימרים הרבים הפזורים ביישובים השונים.

המגוון עצום: מחדרי אירוח פשוטים וזולים יחסית ועד מתחמים מפוארים, מעוצבים, מפנקים וסופר־יקרים. ספירה חפוזה באתר התיירות האזורי, goarava, העלתה כ־50 מתחמי אירוח וצימרים באזור הערבה התיכונה בלבד, בין מושב חצבה בצפון ומושב פארן בדרום. מעניין אגב לדעת, שדווקא הצימרים היקרים הם המבוקשים ביותר, ורבים מהם נמצאים בקרבת היישוב החדש יחסית, צוקים.

רשימה מלאה של הצימרים הפנויים לאירוח באתר goarava.co.il, נמצאת בקטגוריית "לינה".

לצד הצימרים, קיימים מתחמי אירוח עממיים יותר, ובהם חאנים שונים שמציעים מגוון אפשרויות, כמו לינה משפחתית או קבוצתית באוהל בסגנון בדואי, קמפינג בשטח מאורגן או בחדרי אירוח בסיסיים ואפילו במקום חנייה לקרוואנים. בין אתרי הלינה: "חאן דרך הבשמים" במושב צופר, "חאן אבירן" בפארן, "חוות האנטילופות" בסמוך למושב צופר, "ראס השיטה" ו"נחל ערבה" בחצבה, "חאן מורגן" במושב פארן, "אתנחתא במדבר" בעין־יהב ועוד.

טיפ לנוסעים לערבה: הכביש היפה באזור – דרך מעלה עקרבים, כביש מספר 227, המחבר בין הר הנגב ואזור דימונה־ירוחם ובין הערבה – סגור לתנועה. בשנים האחרונות חלקים ממנו התמוטטו ונסחפו. פשוט חבל, כי כך נמנע מרבים להגיע לאחד מאזורי הנוף היפים בישראל. במשרד התחבורה הבטיחו שהכביש ישופץ אך לא ידעו לומר מתי.



קנו לכם תמר. מיזם התמרים בפארן

ולכל מי שהנושא מעניין אותו. בהחלט אחת מהפעילויות המרתקות והמעניינות שתוכלו למצוא בערבה.

מיקום: מושב צופר.
הפעילות בתיאום מראש.
טל': 052-3868909.
פייסבוק: theworkerdog

עם התמרים בפארן

My date tree הוא מיזם מגניב שמוביל אבירם מוריס, שגדל בערבה ושב אליה כדי לעסוק בחקלאות.

מטע התמרים שהוא מטפח יתחיל בשנה הקרובה להניב פרי, אבל בינתיים יזם מוריס פרויקט חובק עולם, שבמסגרתו אנשים "קונים" עצים, מקבלים שילוט אישי לצד העץ וגם דיווח על התפתחותו, ובהתאם למה ששילמו – יכולים לקבל אפילו משלוחי תמרים מהעץ "שלהם".

אפשר ללמוד על הפרויקט באתר mydatetree.com, ובתיאום מראש גם לבקר במטע. אם יתאפשר – תקבלו הסברים גם על ענפי חקלאות אחרים שבהם עוסקים במושב פארן, בעיקר גידול פלפלים.

מיקום: מושב פארן.
טל': 052-3730940. ■

מידע נוסף ופעילויות לימי חול המועד: Goarava.co.il





עוצמתי, עמוק

מה: יין מלבק אסנס 2016 של **יקב טפרברג.**
כמה: 100 שקל, בחנויות היין וברשתות השיווק.
אמרו: עשוי מ־100% ענבי מלבק שמקורם בכרם בעמק איילון.
טעמנו: אדום מכובד, מתאים לכל ארוחה, בשרית או חלבית.
עוד משהו: אם מעניין אתכם משך יישון היין, הרי שהמלבק הזה בילה 18 חודש בחביות עץ ועוד 6 חודשים בבקבוק לפני שיצא לחנויות.



לאחסון והשריה

מה: סנו, שקיות זיפר לאחסון.
כמה: אריזות 50 יחידות בגודל 20X19 ס"מ או 28X27 ס"מ, 10 שקלים, ברשתות השיווק.
אמרו: שקיות בעלות פס "זיפר" כפול לסגירה ולאטימה מוחלטת.
בדקנו: השתמשנו בשקיות להשריית עוף במרינדה למשך לילה שלם במקרר. המשרה הורכב מג'ינג'ר, סויה, דבש וצ'ילי מתוק, הוספתי חמישה רבעי עוף ואטמתי. טוב מאוד.
עוד משהו: על השקית יש שטח קטן לרישום תכולה או תאריך.

נראה נפלא

מה: קומקום חשמלי של **דלונגי.**
כמה: 399 שקל, ברשת טרקלין ובחנויות למוצרי חשמל.
אמרו: בציפוי כרום בטקסטורה דמוית עור; הקיבולת היא 1.7 ליטר, ההספק מרשים, 2,000 ואט. בגוונים: קרם, כחול כהה ואדום.
בדקנו: קומקום חשמלי חייב להיבחן לאורך זמן. אצלנו, בינתיים, הוא בסדר גמור. העיצוב נפלא וכיף להתחדש איתו בפסח.
עוד משהו: המחיר די מוגזם.



טעם ייחודי

מה: יין רוזה ברברה 2018, **יקב תבור.**
כמה: 60 שקל, בחנות היקב ובחנויות היין.
אמרו: הכרם נמצא ברמת סירין שבגליל התחתון, לא הרחק מהיקב בכפר־תבור. תהליך הכנת היין כולל שהייה קצרה עם הקליפות, כדי להגיע לצבע הוורדרד האופייני של הרוזה. המשך תהליך התסיסה והבקבוק נעשה ללא הקליפות הארומות.
טעמנו: אחלה יין, לא המצמץ מדי כמו חלק מיינות הרוזה, נעים, קליל ובעל טעם ייחודי.
עוד משהו: תכולת האלכוהול גבוהה יחסית, 13%.

טרופי, ארומתי

מה: יין שרדונה Free Run 2018, **של יקב סגל.**
כמה: 65 שקל בחנויות היין וברשתות השיווק.
אמרו: סחיטה עדינה של הענבים מונעת טעם מריר האופייני לטיפול אגרסיבי יותר בענבים במהלך הכנת היין. התהליך כלל שישה חודשי יישון בחביות.
טעמנו: יין נהדר, מינרלי, מפתיע. תוצר טוב לתהליך מבורך שמבצע יקב סגל עם הכנסת היינות בתהליכים טבעיים ככל האפשר.
עוד משהו: עסקה משתלמת במיוחד לחובבי יין לבן.



תענוג מפנק

מה: ארקוסטיל־אדוני, מחבת פרי פיתוח משותף של השף מאיר אדוני ויצרנית כלי הבית Arcosteel.
כמה: מ־144 שקל עד 199 שקל, תלוי בגודל, בחנויות לכלי בית.
אמרו: מיוצרת משלוש שכבות של ציפוי Stone עמיד ומונע הידבקויות, מאפשר שימוש מופחת בשמן.
בדקנו: טיגנתי בצל וכבדי עוף. תענוג לעבוד עם המחבת, תענוג מפנק לנקות אותה – דבר לא נדבק.
עוד משהו: עד סוף אפריל המוצר נמכר ב־25% הנחה.



צילום: מוטי פישביין, יוסי פונס, דן לב, איה בן עזרי, אייל קרן, חגית גורן



שי יוקרתי

מה: מארז יין של יקב יתיר.
כמה: בקבוק יין נחל יתיר 2015 ושתי כוסות, ב־150 שקל. להשיג ביקב ובחנויות היין.
אמרו: ביין 77% ענבי סירה ומעט טנאט ומלבק, והוא מתאים בעיקר לליווי מנות בשריות.
טעמנו: יין אדום אלגנטי, עשיר בטעמים.
עוד משהו: לא צריך להתפלסף, אם טעים לכם - סימן שהיין טוב.



גן פורח

מה: Limy Lavender Essence מארז טיפוח של SABON.
כמה: 109 שקל, למארז הכולל סבון גולי, 300 מ"ל, על בסיס שמנים; פילינג גוף 200 מ"ל; חלב גוף 200 מ"ל, בניחוח לוונדר.
אמרו: ההשראה לסדרה מגיעה מאמנות הפסיפס ומטיול אביבי בגן פורח.
בדקנו: ניסינו את הפילינג גוף, הוא טוב והניחוח נהדר.
עוד משהו: מתנה בעיצוב שמח.

במהדורה מוספרת

מה: יין ווינדמיל שרדונה 2017 של יקב ירושלים.
כמה: 75 שקל, במרכז המבקרים של היקב בטחנת הרוח במשכנות שאננים, ירושלים.
אמרו: עשוי מ־100% ענבי שרדונה מכרמים בהרי יהודה.
טעמנו: יין לבן בטעמים פירותיים־טרופיים.
עוד משהו: התווית מקסימה וגם השם ("טחנת רוח") והרעיון השיווקי. ידידים שלכם בחו"ל ישמחו לקבל בקבוק במתנה.





יוקרתי ומשתלם

מה: מארז מסדרת MODREN MUSE של אסתי לאודר.
כמה: 349 שקל, למארז הכולל בושם בנפח ענק של 100 מ"ל, קרם גוף 200 מ"ל ובושם אישי מוקטן ארוז ברולר (לנסיעות). להשיג בסופר־פארם ובחנות אסתי לאודר בקניון רמת־גן.
אמרו: הבושם אהוב על נשים רבות.
בדקנו: הבושם בלבד עולה 349 שקל, הקרם עוד 200 שקל, וכאן מקבלים הכל, כולל הרולר לנסיעות, במחיר מצוין.
עוד משהו: על זה נאמר, השלם יותר משתלם מסך חלקיו.



להגיש צונן

מה: בלאן דה נואר 2018, יקב הרי גליל.
כמה: 70 שקל, במרכז המבקרים יקב ובחנויות היין.
אמרו: עשוי מ־100% ענבי גרנאש.
טעמנו: יין רוזה טוב מאוד, מרענן, פירותי, קליל. מתאים לקיץ הישראלי.
עוד משהו: להגיש צונן, בטמפרטורה של 8–10 מעלות.



לתשומת לב

מה: Chill, סדרת מוצרי טיפוח.
כמה: מארז קטן הכולל ג'ל רחצה בניחוח אשכוליות, 300 מ"ל, באלם לשפתיים, סבון מוצק וקרם ידיים קוקוס 100 מ"ל, הכל ב־69 שקל ברשת Be.
אמרו: נוסחאות טבעיות, פתרונות טיפוח ריחניים.
בדקנו: ג'ל הרחצה ממש בסדר.
עוד משהו: פתרון חביב ולא יקר לתשומת לב, אז למה לא?

חלש | ככה | בסדר | כדאי | מומלץ | 5+






SMEG












Dolce & Gabbana
SMEG







SMEG
It's all about art

כשאומנות פוגשת טכנולוגיה

חברת SMEG הציגה באירוע יוקרתי וייחודי את הקולקציה האקסקלוסיבית של מוצרי SMEG בעיצוב DOLCE&GABBANA. הקולקציה הייחודית היא פרי שיתוף פעולה יצירתי יוצא דופן בין שני מותגי העל האיטלקיים, אשר הוליד מוצרי חשמל ביתיים המהווים יצירות אומנות לכל דבר. מקררי הרטרו של SMEG, נושאים את עיצוביהם הצבעוניים האופייניים של DOLCE&GABBANA, אשר צוירו בעבודת יד על ידי אומנים סיציליאניים מומחים. גם מוצרי סדרת הבוטיק של SMEG, מוצרי החשמל הביתיים הקטנים בעיצובי רטרו בהשראת שנות החמישים, נושאים את עיצוביהם של DOLCE&GABBANA הודות למיזם היצירתי המרהיב. סדרה מיוחדת של קומקומים, מצנמים, מיקסרים, בלנדרים, מסחטות מיצים ומכונות קפה, מיוצרים כולם מחומרי גלם השומרים על עמידות וביצועים לאורך זמן וניצבים בלב המטבח כיצירת אומנות אמיתית. הקולקציה המיוחדת של SMEG בעיצובי DOLCE&GABBANA ממחישה יותר מתמיד את החוויה העיצובית והטכנולוגית אשר מותיר המותג SMEG על סביבתו לאורך כל שנות פעילותו.

ניתן להתרשם באופן אישי ממוצרי הקולקציה המיוחדת
באולם התצוגה הראשי של SMEG אריה שנקר 13 הרצליה פיתוח

smeg
technology with style

אולם התצוגה - רח' שנקר 13, הרצליה פיתוח | טלפון: 077-2319527 | www.smeg.co.il

10 הדיברות לפיסול פנים בהזרקות

ד"ר ענת גבאי, מומחית לרפואת עיניים ומובילה בתחום הרפואה האסתטית, מנחה ומכשירה רופאים, מרצה מבוקשת בכנסים בארץ ובחו"ל.

כלל ברזל ראשון
יש לבצע לפחות 2 הזרקות לאותו איזור בהפרש של שבוע-שבועיים. **פעולה זו תמקסם את התוצאה.**

כלל שני - בוטוקס
כיום ההזרקה לשליש העליון של הפנים השתדרגה ואינה בוטוקס בלבד, ומשלבת גם חומרי מילוי כמו חומצה היאלורונית. כך, בהזרקה ראשונה מוזרק הבוטוקס (תמיד מומלץ בוטוקס מלא לכל אזורי ההזרקה, שנותן תוצאה יפה יותר וארוכת טווח), וכעבור שבועיים, במקום תוספת בוטוקס, מוזרקת חומצה היאלורונית. בין הגבות, בגשר האף, והכי יפה - בתוך הגבות עצמן (כך ניתן להרים/ לקשת/ ללכסן גבות) וכן בקמטוטים בצידי העיניים. התוצאה המתקבלת יפה יותר ועמידה יותר.

כלל שלישי - עיניים
אין ליצור עצמות לחיים או למלא לחיים שקועות, מבלי למלא בד בבד את שקע העין ו/או לתקן שקיות עיניים תחתונות בחומצה הילארונית בעזרת קנולה. מילוי שקע העין, יותר מאשר הלחי עצמה, הוא זה אשר יוצר את האשליה הטובה ביותר של הרמת הפנים אשר כולנו מחפשים.
טשטוש שקיות מתחת לעיניים ללא ניתוח נותן תוצאה נפלאה, מחזיק זמן רב (2-5 שנים) והינו גולת הכותרת שלי כרופאת עיניים.

כלל רביעי - מצח ורקות
למילוי רקות שקועות ישנה חשיבות עצומה. רקות מלאות מאריכות את עצמות הלחי ומגביהות אותן ובכך נוצר אפקט מראה צעיר ורענן. **כיום טיפול חדשני כולל מילוי של כל המצח, הרקות, הגבות וגשר האף בעזרת חומר על בסיס סידן ובאמצעות קנולה. התוצאות מדהימות ומחזיקות זמן רב, לפחות שנה ואף יותר.**

כלל חמישי - אף
הזרקות לאף הינן אידיאליות לביצוע על ידי חומר על בסיס סידן, אשר יוצר קו חד ונקי. חומר מילוי זה מיוחד בכך שמאפשר **ליצור אשליה של אף קצר יותר ו/או גבוה יותר על ידי הזרקה לאורך גב האף, ובבסיס של האף.** מראה אף קטן יותר עם שפה עליונה קצרה, נחשב תמיד ליותר מושך.

כלל שישי - שפתיים
הזרקה לשתי השפתיים! עליונה ותחתונה. הדבר יוצר אשליה של שפתיים מלאות אך לא בולטות מידי. בנוסף לכך, תמיד בסיום ההזרקה לשפתיים, כדאי להזריק לקו התוחם שלהן. זה גורם להדגשת קו שפתיים יפה מדויק וניתן לעצבו מחדש. זה גם מרים החוצה ולמעלה שפתיים שהתרוקנו ושקעו פנימה. **כיום כל ההזרקה לשפתיים רצוי שתבוצע בעזרת קנולה.**

כלל שביעי - קמטי מריונטה וקו הלסת
הסוד הינו לשמור על סנטר חד בצורת האות V, לכן כאן המילוי ניתן במשורה, לרוב בחומר על בסיס סידן שנותן כאמור קו מחודד ולא נפח גדול, ובהחלט בשילוב עם חוטים אשר נותנים מתיחה קלה ללא נפח נוסף.
יישור קו הלסת לכל אורכו מהאוזן ועד הסנטר ע"י מילוי ו/או חוטים מתאים מאוד למקרים עם צניחה קלה במקום לעבור ניתוח מתיחת פנים.

כלל שמיני - צוואר ומחשוף
מילוי הפסים הרוחביים בצוואר ובמחשוף, מאפשר אפקט משמעותי מאוד של הצערה - גם כאשר כבר ישנה צניחת צוואר לא מבוטלת. הפעולה מתבצעת על ידי מילוי דקדקני של הפסים הללו עם חומצה היאלורונית יעודית, לצד טיפול במחשוף. טיפול זה משפר את מרקם העור והאחידות שלו.

כלל תשיעי - כפות הידיים
איבר שבשום אופן אסור להזניח, מפני שהוא מסגיר את הגיל. הטוב ביותר למלא את גב כף היד בקנולה ע"י חומצה היאלורונית ורצוי יותר ע"י חומר מבוסס סידן, בשילוב של פילינג עדין לעור שמעל. השילוב הזה משדרג אותן מאד.

כלל עשירי - תנוכי האזניים
מילוי תנוכי האזניים חשוב ביותר! בדיוק כפי שכפות הידיים מסגירות את הגיל, כך גם תנוך אוזן מרוקן ומדובלל משווה מראה זקן ועייף, במיוחד אצל נשים ששערן אסוף או שהאוזן שלהן חשופה והן עונדות עגילים. חומר המילוי האידיאלי לתנוכי האזנים הוא חומר על בסיס סידן בהיותו חומר מילוי סמיך ומדויק.

מרפאת אסתטיקה: צה"ל 32, גבעתיים | 03-6133474 | 052-2603272
מרפאת עיניים: אבא אחימאיר 4 א', רמת גן | www.anat-gabbay.co.il



תחום פיסול הפנים באמצעות הזרקות חומרי מילוי הופך למבוקש יותר ויותר בקרב מטופלים שמבקשים להמנע מסכין המנתחים, ובכל זאת לבצע פעולות ולהחזיר עטרה ליושנה.
כדי שהתהליך יתבצע בהצלחה רבה, חשוב לתאם ציפיות בין המומחה למטופל, ולהקפיד על הבנה מקסימאלית בתחום (לא רק מצד המומחה).
תיאום ציפיות והבהרת התהליך תמנע אי שביעות רצון ותעניק תוצאות מדויקות ומטופל מרוצה.

ד"ר ענת גבאי, מומחית לרפואת עיניים העוסקת באסתטיקה, מספקת את הכללים החשובים על פי שיטתה וניסיונה המקצועי.
כללים אלו יבטיחו תוצאות הזרקה אידיאליות, לצד שקט נפשי וביטחון בזמן ההליך הטיפולי.
מה חשוב? על מה לשים דגש? ואיך לבצע הזרקה מוצלחת בכל אזור ואזור בפנים?

אודות ד"ר ענת גבאי
מומחית ברפואת עיניים, רופאת עיניים בכירה, ידע וניסיון רב שנים, השתלמויות ודיפלומות רבות בתחום של הרפואה האסתטית.
חברת הנהלה באגודה הישראלית לרפואה אסתטית וחברה נלווית בחברה הישראלית לכירורגיה דרמטולוגית. מרצה מבוקשת ופופולרית בכנסים מדעיים בארץ ובעולם. מנחה ומכשירה רופאים בהשתלמויות בתחום הרפואה האסתטית. מעל עשור מובילה את תחום תיקון השקיות מתחת לעיניים ללא ניתוח, ונחשבת לבעלת הניסיון והמקצועיות הרבה ביותר בנושא.

קבוצת ריסנברג תקשורת

סטייל אשה

תפתחו את זה: הכפכפים שיעזרו לכן לשרוד את ערב החג
164

לא רק לבן: את הגוון הוורוד הזה את חייבת בארון שלך
170

ביוטי בלנדר: מדור יופי חדש שישאיר אתכן עם היד על הדופק של עולם הטיפוח
186

וילה ראובן: הצצה לביתו עוצר הנשימה של ראובן רובין בקיסריה
196

לירז צ'רכי יורה לכל הכיוונים - וגם פוגעת
176

46
עמודי אופנה
יופי ועיצוב

ז'קט אחד חדש

אם מתחשק לך לרענן את מלתחת האביב בז'קט שימושי לעונה, הפשתני הזה יענה למרב הצרכים שלך. נקודות לטובתו: הוא בגוון נכון, הפשתן מעניק עניין במשחקי צבע ומרקם, הוא יתמזג עם כל החברים במלתחה, הוא לא מבוטן – יתרון גדול כשנעשה חם, ומסמן וי על מיני מגמה בולטת לעונה – רכיסה כפולה. 299 שקל, ברשת קסטרו.





כי את מעדיפה תיבול רוקיסטי עם כל דבר



479 שקל, ואגבונד ברשת רונן חן

648 שקל, סאקס

מכנסיים ורודים + נעליים תואמות



כי מספיק נעים כדי ללבוש מכנסיים באורך קרסול



620 שקל, סול סנה ב־aka-online.com

150 שקל, רנואר



כי הם רחוקים מהגוף, כמו שאת אוהבת



1,120 שקל (קוראות המדור יזכו ל־10 אחוזי הנחה עד 21 באפריל), נורמן ובלה, בית אשל 22 יפו

100 שקל, H&M



עושה את זה נכון: בלייק לייבלי בחליפת שלושה חלקים מהארון הגברי

צילום: דיוויד מוריס, עמית שמש, גלעד בר שלו, אלעד חיזקי, ניר יפה, שי נייבורג, מיכאל טופיול, דנה וגנר, GettyImages IL/ Jeff Spicer, Frazer Harrison

רוצה להשלים לטוטאל לוק? דפדפי לעמוד 150



קסם של בועות
עיצוב ישראלי

כשזה מגיע לעגילי אוברסייז, אני מקפידה לאזן פרופורציות, שואפת שעל אף הגודל הם לא יגנבו את ההופעה וכן יתמזגו עם כל השאר, ובעיקר – שיתאימו לי ליום שלם, מבוקר עד ערב. דאבל לייק לעגילי הבועה, שאורכם 4 ס"מ, יבצבצו בחן מתוך שיער פזור או לחלופין ירשימו כשהכל אסוף לגובה. פליז בציפוי זהב, 249 שקל, בעיצוב דנה וגנר, danawagnerjewelry.com



הכי שימושית לקלארק: פלטת הנסיעות של "דה באלם", 169 שקל ברשת Be



כוכבת ההשראה: אמיליה קלארק
עם כל הכבוד לאימרה "בלונדיניות נהנות יותר", במקרה של אמיליה קלארק, לנצח חאליסי מ"משחקי הכס", אני חושבת שהגוון הברונטי עושה לה טוב. לראייה – ההופעה שלה בטקס האוסקר האחרון, שמראה בדיוק מה צריך לעשות עם תספורת חדשה – לתת לה את הבמה. צללית לבנה בהירה, מסקרה שחורה, נגיעה של סומק ורדרד וקצת גלוס על השפתיים הם די והותר. /**תמר איל־להב**

להגיע לליל הסדר כאילו את אחרי חופשת בטן גב
/תמר איל־להב



לעור בהיר:
Highlighter Bronze, 89 שקל, פופה



לעור בינוני/שזוף קלות:
Bronzing Duo Mineral Powder Compact, 272 שקל, קלרינס



לעור כהה:
Back To Bronze, 65 שקל, לוריאל פריז



האחד המיוחד
עיצוב ישראלי

את הצעיפים של דיקלה לבסקי אפשר להגדיר גם אמנות על בד, שכן כל צעיף מאויר בעבודת יד, בצבעוניות ססגונית, מלאת חיים וכובשת, ומתקבל הרושם שלכל אחד יש סיפור משלו. הצעיפים מיוצרים ומודפסים באיטליה על בדי משי טוויל, בגודל 90x90 ס"מ. אפשר לקשור אותם מסביב לצוואר או לשיער, ואוהבות הטקסטיל אפילו ימסגרו לתלייה על הקיר. הצעיף שבתצלום: 665 במקום 830 שקל, diklalevsky.com ובסטודיו בת"א בתיאום בטל' 054-2055444.



עיצוב ישראלי
כרוכה אחריה
נדיר לפגוש מעצבים של חגורות, אז כיף לי להציג את היצירה המקסימה של רותם גור למותג הנעליים והחגורות VAS: יש לה טקסטורה שמשלבת נחש ותניני ותיפורים גסים, והיא דוגמה לעד כמה אביזר דומיננטי יכול לתרום למראה הכולל. נכון שהיא לא מהזולות (690 שקל), אבל תחשבו מה כרוך בתהליך העבודה של מעצב עצמאי ותשקלו שוב. בחנות הבוטיק של המותג עם TRES, אחד העם 58 ת"א.

איך את אוהבת את השמנת שלך?

עם קצת קפה שחור, בבקשה

על המסלול: גולף + חליפת ברמודה
אצלך בארון: כדי לתחכם את המראה, צרפי סריג גולף שחור מתחת לחולצה לבנה
האוס אוף אוגן



רוצה להתבלט בתוך ים החולצות הלבנות? קבלי דרך קצת אחרת להיראות חגיגית

על המסלול: טי־שירט רוקיסטית + חליפת שני חלקים
אצלך בארון: את לא צריכה לוותר על הצד הבועט שלך כשהחליפה ממש מרשימה
חורחה ואסקז



על המסלול: צעיף שחור + שמלת סאטן בהירה
אצלך בארון: צעיף מעוטר בסיכת זהב ירים את המראה כשאין לך זמן להשקיע
בווזה





על המסלול: מטפחת ראש + שמלת קולר
אצלך בארון: אִספי את השיער בעזרת מטפחת דרמטית, והשלימי עם איפור עדין
בווזה



על המסלול: חגורה, כובע וכו' + שמלת תחרה קיצית
אצלך בארון: יש לך חצאית תחרה ותיקה? הוסיפי חגורה רחבה למראה מהודק יותר
כריסטיאן דיור קוטור

על המסלול: חגורה, כובע וכו' + שמלת כיווצים
אצלך בארון: מהכובע, דרך הצמיד ועד לנעליים - מוטיב חוזר של אבזור שחור מוסיף עניין
צימרמן



על המסלול: שמלת גלבייה + מכנסיים שחורים
אצלך בארון: בול למזג האוויר של ליל הסדר. מכנסיים שחורים מחויטים יתרמו למראה רשמי עם גלבייה בהירה
ז'יל סנדר

צילום: GettyImages IL/ Pascal Le Segretain, Mike Coppola, Andreas Rentz, Eduardo Parra, Frazer Harrison, Ekrem Serif Egel

עיצוב ושזירת ריסים לומדים במקצועיות רק במכללה לריסים ע"י מאסטרית מובילה ופורצת דרך!



Shiri Rotenberg Agiv

פיור ביוטי והמכללה לריסים

קורס שזירת ריסים

בהדרכת שירי רוטנברג אגיב



בואי ללמוד מקצוע מבוקש בזמן קצר!

השיטה הקלאסית: קורס למתחילות, בו תלמדנה להכיר את כל הבסיס והידע של תחום שזירת ריסים, ממראה טבעי עד דרמטי יותר, בהתאמה לכל לקוחה.

טכניקת ווליום: קורס למתקדמות עם רקע קודם בתחום, נלמד ליצור מניפות שונות, עם רמת נפח בהתאם לכל לקוחה, ממראה מעודן וטבעי עד הדרמטי ביותר, תוך שימת דגש על שמירת הריס הטבעי, ללא כובד או נזק.

לימוד פרטני: תאוריה + הדגמה + מעשי • הקורס כולל ערכה מקצועית עשירה ומפוארת לכ-100 טיפולים • חוברת הדרכה מפורטת • ליווי צמוד לאורך כל הדרך • בסיום הקורס תינתן לבוגרות תעודה מקצועית.

הבטיחי מקומך בקורס הקרוב! *למצטיינות תינתן אפשרות לעבודה במכללה!



שירי רוטנברג אגיב

"לאחר שחרורי מהצבא בשנת 2004 למדתי איפור מקצועי. תחום שזירת הריסים היה עדיין בחיתוליו בעולם, ובאותה תקופה לא מצאתי מענה מספק בארץ לרמה אותה חיפשתי. לכן עברתי הכשרה מקצועית מקיפה בארה"ב, שבתי ארצה, וצברתי ניסיון רב שנים בשזירת ריסים, לאלפי נשים מכל רחבי הארץ ואף נשים שהגיעו אליי בהמלצה מחו"ל.
לאחר מכן נסעתי ללמוד את טכניקת הווליום, במס' קורסים שונים, שנה אחר שנה בלונדון, בנוסף ממאסטריות ברוסיה, וכך התמקצעתי ואף פיתחתי טכניקה ייחודית משלי.
במהלך שנות הוותק שלי, הדרכתי אלפי בוגרות, כאשר בין לקוחותיי נמנות קוסמטיקאיות, מאפרות ונשות מקצוע מתחום היופי.
אני גאה בבוגרות הרבות שלי בארץ, שנכנסו לתחום זה בבטחון רב, לאחר ליווי מלא שלי, לאורך כל הדרך ועובדות בהצלחה מרובה!"

שזירת ריסים



שיטה יחודית של הדבקת ריס על ריס בשיער Mink, משי דק, קל, רך ונעים, באיכות הכי גבוהה, למראה מודגש עשיר וצפוף יותר, ניתן ליצור מראה טבעי או מראה בעל נפח רב.

- הטיפול אינו כואב ואינו מזיק כלל לריסים הטבעיים
- פתרון מעולה לנשים בעלות ריסים קצרים, דלילים או לאלו אשר מאסו במריחת מסקרה יום-יומית
- אין צורך במסקרה • חוסך זמן, נוח • תחושה טבעית
- אינו פוגע בריסים הקיימים ואינו גורם גירוי או נזק
- הריסים עמידים במים ונשמרים גם לאחר הרחצה בים
- מחזיק מעמד עד כחודשיים ימים ומומלץ בכל גיל!

שירי רוטנברג אגיב, פורצת דרך בתחום שזירה ועיצוב הריסים: להארכה, עיבוי ומילוי ריסים במראה טבעי • שזירת ריסים בכל השיטות בעולם • אומנית ומובילה באיפור מקצועי • קוסמטיקאית פרא-רפואית מדופלמת • ניסיון, וותק ומקצועיות של 15 שנים בתחום שזירה והארכת ריסים!

לפרטים והרשמה: 050-3999170 | בן גוריון 182 (פינת כצנלסון) גבעתיים, קומה 3
שירי רוטנברג - פיור ביוטי והמכללה לריסים | shiri_rothenberg_eyelash

יחסים פתוחים

10 זוגות חגיגיים שאפשר לחלוץ מתחת לשולחן הסדר

תמר איל-להב



130 שקל,
טוגו



567 שקל,
שני בר

הכי זול



550 שקל,
אלן רובין



500 שקל,
קלארקס



450 שקל,
ניין ווסט

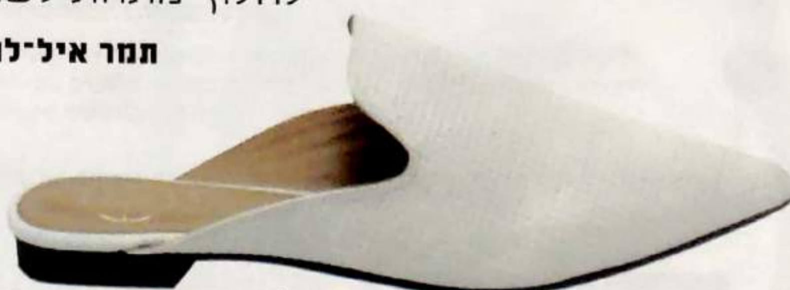


750 שקל,
אוליב תומס

הכי יקר



655 שקל,
COS



149 שקל, סקופ



600 שקל,
סם אדלמן



350 שקל,
אלדו

איפה משיגים? סקופ, ניין ווסט, אלדו, קלארקס, טוגו - רשתות ברחבי הארץ. אלן רובין, רבי פנחס 4 יפו ובאתר ellenruben.com. שני בר, דיזנגוף 151 ת"א ובאתר shanibar.com. אוליב תומס, מסריק 19 ת"א ובאתר olive-thomas.co.il. סם אדלמן, בחנויות הנעליים. COS, קניון TLV ת"א

צילום: איליה מלניקוב, שי בן אפרים, עמירם בן ישי, נטע אלעד, דרור בן נפתלי

נלי תגר הולכת בעקבות הקלישאה האביבית

פרחים! רומנטיקה! (כי קלישאות הפכו לקלישאות בעיקר בגלל שהן נכונות)



הגודל כן קובע
יש משהו רומנטי בשמלת פרחים גדולה שאת יכולה כמעט להיעלם בתוכה. שמלה, 229 שקל, H&M Conscious

נלי תגר, 35, שחקנית ("האחיות המוצלחות שלי", "פוראבר", "אובוי"), קומיקאית (עם מופע סטנד אפ חדש), שגרירה של קולקציית H&M Conscious ואמא של רשי, בן שנתיים.

להתלבש כשאת אמא: מאז שאני אמא, התחלתי ללכת עם נעליים שטוחות. אני נועלת רק עקבים או פלטפורמות מכיתה י'! נדיר היה לראות אותי בסניקרס. אני מאוד קטנה ותמיד היו לי בני זוג גבוהים. הצלחתי ללכת עם עקבים גם בחודש תשיעי, אבל האימהות שברה אותי ואת גבי. עוד דבר שהשתנה מהותית הוא, שמעולם, אבל מעולם, לא חיבבתי ג'ינסים. והנה, האמהות הביאה את עולם הג'ינס אל תוך חיי. למזלי, גם חליפות הטרנינג הפכו לסוג של סטטוס אופנתי, כך שאני יכולה לשלב בין הזנחה הורית לאופנה.

לארוז לחופשה: אם יש דבר שאני גרועה בו זה לארוז לחופשה בחו"ל. כשאני טסה אני פשוט לא לוקחת כלום ובונה על לקנות שם. מאז שיש לי ילד אני חייבת לארוז כמו בן אדם נורמלי. בנסיעה האחרונה לתאילנד הייתי גאה בעצמי - לקחתי בול דברים ועשיתי שם כביסה. אמייזינג.

לקנות אונליין: אני ממש לא קונה דברים באינטרנט. זה הכי מנוגד לדור שלי, אני יודעת, אבל אני מאוד אוהבת להסתובב ולקנות בעצמי. באינטרנט יש הכל, אבל אין על החוויה של לראות את הבגד עלייך ולתת עליו את הדעת. חוץ מזה, יש בחו"ל חנויות שממש מרגשות אותי, כאלה שאני נהנית לחזור אליהן, כמו In God we trust בברוקלין.

לקנות פחות: בעקבות שינוי גדול שעברתי בתרבות הצריכה, אני מנסה לא לקנות כאחוזת פלצות. אני באה מאוד ממוקדת. באמריקה, נגיד, יש פשוט תחתונים וחזיות שאין בארץ. זה נשמע מטומטם - אבל באמת שבישראל אין תחתונים!!!! אני מחכה למותג שירים את הכפפה וייצר תחתונים ללא תפרים שמתאימים לחמסין. ובלי חוטיני מזעזע!

מרגישה קשוחה מדי בשביל המסר הרך הזה?

זה הזמן לשלב אביזרים מהאגף האדג'י יותר. שמלה, 3,290 שקל, רייצ'ל צימרמן ב"אמור". מגפיים, 329 שקל, סטרדיווריוס





פרחים עם פרחים? בהחלט

אם זה נראה לך מוגזם, לכי על נעליים וז'קט פרחוניים (מכנסי ג'ינס שלמים יוכלו להפריד ביניהם) ושימי לב שסקאלת הצבעים לא מתנגשת. ז'קט, 160 שקל, סטרדיווריוס. סנדלים, 150 שקל, טוגו



זו לא חייבת להיות שמלה

אפשר להיכנס לאווירה גם עם חליפת מכנסיים וסניקרס. חליפה, 350 שקל, סטייל פור רנט. טי־שירט, 90 שקל, זארה. סניקרס, 350 שקל, אלדו

איפור ושיער: ורד ספיבק

יש לכן שאלות בענייני לבוש שאין לכן את מי לשאול? אנחנו פה: ofna@laisha.co.il

איפה משיגים? H&M, זארה, סטרדיווריוס, טוגו, אלדו - רשתות ברחבי הארץ. סטייל פור רנט, דיזנגוף 162 ת"א. אמור, ה' באייר 74 ת"א

הצחור החדש

בחרי את החולצה הלבנה שאת אוהבת ואנחנו נשלים אותה למערכת מאובזרת לחג

סימה שושן



160 שקל, קסטרו

רומנטית עם טוויסט







532 שקל, סאקס





680 שקל, יונייטד ניוד



429 שקל, ג'י סטאר

רוקיסטית עם טאץ' גברי





130 שקל, ברשקה



250 שקל, ניין ווסט





980 שקל, ASH ל"עמנואל"



120 שקל, twentyfourseven

סטייליסטית שוברת שגרה





259 שקל, קסטרו

1,350 במקום 1,590 שקל, Complet

250 שקל, טופשופ





349 שקל, סטיב מאדן

צילום: ניר יפה, שי נייבורג, עמית שמש, אסף לוי, אודי דגן, אלעד חיזקי, קית' גלסמן, אפרת אלון



100 שקל, פול אנד בר

מכופתרת בסגנון קליל



399 שקל, נאוטיקה

חגיגית עם נקודת צבע



395 שקל, צוקר

מתוחכמת עם מחשוף מתכוונן



399 שקל, אריסטו שמט



300 שקל, ריזרבד



495 שקל, COS

249 שקל, מיכל נגרין



99 שקל, H&M



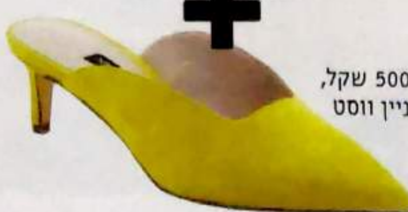
199 שקל, גולף



149 שקל, פוקס



399 שקל, ICE CUBE



500 שקל, ניין ווסט



350 שקל, מארק פישר ל"שואו אוף"

איפה משיגים? פוקס, פול אנד בר, אריסטו שמט, ICE CUBE, קסטרו, סאקס, נאוטיקה, גולף, ניין ווסט, twentyfourseven, טופשופ, סטיב מאדן, ג'י סטאר, ברשקה, עמנואל, שואו אוף, מיכל נגרין, H&M - רשתות ברחבי הארץ. יונייטד ניוד, דיזנגוף 180 ת"א. Complet, השרון 8 ת"א, עד 21 באפריל. צוקר, zuckerstudio.com. ריזרבד, קניון גבעתיים וקניון איילון ר"ג. COS, קניון TLV ת"א

שימי עלייך משהו ורוד

כי מי לא רוצה להתעטף בפילטר מרכך?

סימה שושן



680 שקל, אניה פליט



80 שקל, ריזרבד



199 שקל, מנגו



230 שקל, אמריקן איגל



160 שקל, קסטרו



239 שקל, אריסטו שמט



1,190 שקל, GANNI ב"ורנר"



279 שקל, Lee

מתחשק לך לחמם קצת את האווירה? פריט אדום לצד החולצה יעשה את העבודה

חצאית קטיפה, 460 שקל, פטי פואה

איפה משיגים? אריסטו שמט, מנגו, קסטרו, אמריקן איגל - רשתות ברחבי הארץ. ריזרבד, קניון איילון ר"ג וקניון גבעתיים. ורנר, יהודה הלוי 48 ת"א. Lee, פרטים על חנויות בטל' 03-9155123. אניה פליט, הדולפין 4 יפו. פטי פואה, רוחמה 9 ת"א ובאתר petitpoistudio.co.il

צילום: ניר יפה, אסף לוי, עופר בארי, עמית שמש, עדי גלעד, עמית אופק

HC
HANIT COHEN
ACADEMY



הדגשת תווי פנים
מאסטר חנית כהן מסבירה איך להרגיש בלי ולהיות עם!

בחרנו החודש להיכנס לעולמה של **חנית כהן** מומחית במיקרופיגמנטציה, עיצוב ושיקום הגבות, מסבירה כיצד ניתן להשיג מראה נכון לכלל הפנים: מסודר, מודגש תוך שמירה על המראה הטבעי. מזהירה מפני סכנות האיפור הקבוע ומציעה דרכים לתיקון למי שכבר ניסתה הכל

מאת: **שוש רוטנברג**

ית כהן, קוסמטיקאית פרא רפואית 15 שנים. מהחלוצות שבילות בארץ, את תחום עיצוב ושיקום הגבות. בעלת ליניקה לטיפולי יופי ואקדמיה ללימודי מיקרופיגמנטציה, נהלת ומלמדת את סודות השיטה.

דתי את חנית בקליניקה באחד מימי עבודתה, מהרגע חשון הבנתי שמדובר בבחורה מקצוענית, בעלת יכולת יה חדה, היודעת לאבחן במדויק מה להתאים לכל לקוחה. הסגנון העדין והטבעי שחנית מתאימה לכל לקוחה אישית פי סגנונה ואישיותה, מגיע כנראה מהשורשים שספגה. ן עלתה ארצה מספרד, בגיל 20, מאז ועד היום ידעה לשים ם. חנית מפתחת, מובילה ומביאה את כל החידושים בתחום קרופיגמנטציה.את הניחוח האירופאי אשר ספגה משחר ותה עם כישרון ציור מולד, חנית מצליחה בין רגע לשרטט יה ללקוחה. ציור של גבות מושלמות ומורמות, תוך כדי פנים והרמת עפעפיים, כל זאת עוד לפני תהליך הטיפול. מצליחה להשרות רוגע וביטחון על הלקוחה מרגע שכיבתה מיטת הטיפולים. לאחר טיפול שאורך כשעה, יוצאת לקוחה מאושרת, עם מראה רענן וצעיר הרבה יותר, ובעיקר גבות מושלמות שתמיד חלמה עליהן.



"תתארי לעצמך שאת מתעוררת כל בוקר ואינך צריכה יותר איפור, ליפסטיק, אודם או בכלל להתעסק בעיפרון וצלליות לגבות. הפנים שלך וגבותייך מסודרות והמראה הזה מלווה אותך לאורך כל היום! כעת במקום לחלום ניתן גם להגשים!"

חנית כהן מביאה לארץ את שיטת המיקרופיגמנטציה המתקדמת אותה הביאה מחו"ל ומובילה אותה עם כל החידושים העדכניים.

טכניקת המיקרובליידינג, שיטה אסתטית חדשנית המספקת פתרון לגבות דלילות ולנשירת שיער, שהן 2 בעיות הנפוצות אצל נשים וגברים. השיטה מאפשרת הטמעת שיער בגבות ובקו השיער באמצעות טכניקה מתקדמת המשאירה מאחור את השיטות הישנות (בניגוד לאיפור קבוע / שיטת השערה הידועה, הכוללת מחט עבה שחודרת לשכבות תחתונות של העור וגורמת לפיגמנט להתפזר, להחליף צבעים עם הזמן, לפגוע בזקיק השערה ובעיקר לצלק).

אנו "בחנית כהן" מאמינות ומטפלות בטכניקת המיקרובליידינג שמתבצעת במכשיר ידני, המאובזר בלהב דקיקה, באמצעותה יוצרים שריטות עדינות על שכבת העור העליונה, תוך שמירה על השיער הטבעי במידה וקיים.

מסבירה כהן, "שיטת מיקרובליידינג מאפשרת לבצע השלמות לשיער הגבה הקיים ולא בכל הגבה, לכן קשה להבדיל בין השיער האמיתי לשיער המשורטט. השיטה מתאימה למגוון לקוחות, בהן לסובלות מדלילות או מחוסר שיער בגבה, רצון לשיפור צורת הגבה וכדי לתת אפקט הרמת עפעפיים.

גבות הינן אופנה מתחלפת, לעיתים המראה הדק הוא העכשווי, ולעיתים המראה המלא והעבה הוא העדכני ביותר. לכן לא מומלץ להיסחף אחרי טרנדים, אלא שכל אחת תקבל את הטיפול המתאים לצורת ומבנה פניה.

זמן טיפול: 60 דקות, **תוצאה:** מיידית ללא כאב, הטיפול נשמר בין שנה וחצי לשנתיים וחצי.

האם יש דרך להסיר איפור קבוע כושל?

בוודאי!! ישנן הרבה נשים שבעבר עשו איפור קבוע כושל ורוצות להסירו עקב שינוי צבע/צורה או התפזרותו. באפשרותה להגיע אלינו לייעוץ בו נאבחן את סוג הקעקוע ואת האופציות לשינוי/תיקון ושיפור הגבה. לרוב כשהלקוחה מגיעה עם איפור קבוע כושל, רצוי לבצע קודם כל מחיקה. אני מבצעת מחיקות עם תרכובת פורמולות ייחודיות, שאינן גורמת נזק לגבה והתוצאות מהירות בהשוואה לטיפולי לייזר. ישנם מקרים שניתן לעשות מיקרובליידינג על איפור קבוע ישן, ניתן לשנות צורה ולשפר את נראות הגבה, אך ורק אם האיפור קבוע הישן הינו בהיר.

קאבר על איפור כושל



לפני · אחרי

הדמיית שיער בקרקפת

הטכנולוגיה מבוססת על שרטוט שערות ארוכות והחדרת פיגמנט בשכבה העליונה, המעניק מראה טבעי בקו שיער הראש ומצמצם את מראה המפרצים, המתפתחים לעיתים אצל נשים מתבגרות וצעירות הסובלות מנשירה ודילול בשיער. השיטה קלה לביצוע, ומבטלת את הצורך בניתוח השתלת שיער.

הפיגמנטים שבהם עושה חנית שימוש עמידים ועדינים במיוחד והטיפול אפקטיבי למשך כשלוש שנים.



לפני · אחרי

החדרת פיגמנט טבעי לשפתיים

כטיפול משלים לנראות פנים מסודרות מציעה כהן גם את מיקרופיגמנטציה שפתיים - החדרת פיגמנט לשפתיים, תוך הדגשת הסגנון הטבעי והחייאת הצבע לשפתיים. תוך שימוש בפיגמנטים עמידים עד כשנתיים עד שלוש שנים ולא לכל החיים כמו בקעקועים הישנים. בשיטה הייחודית שלנו תשיגי מראה של שפתיים שופעות מלאות ועדינות. הטיפול יעניק לך מראה טבעי ומטופח, כך שתוכלי לשכוח מאודמים ותוחם שפתיים.

בשיטה זו נערוך שרטוט מדויק של השפתיים לפני תחילת העבודה ונבחר באופן קפדני פיגמנט התואם לגוון העור של המטופלת תוך שיקול מקצועי והתחשבות רצון הלקוחה.

הפיגמנט מוחדר בצורה עדינה בשפתיים. כך מתקבלת תוצאה עדינה ורעננה המעניקה תחושה של שפתיים מלאות וחושניות. הטיפול מתאים לנשים אשר מעוניינות במראה חושני, נשי יותר, בגוון שפתיים אחיד אשר יטשטש צלקות, פיגמנטציה ויצור תיקון של חוסר סימטריה ושפתיים חיוורות.



לפני · אחרי

האקדמיה של חנית כהן בן גוריון 46, הרצליה
050-2200045
hanitacohen_ | חנית כהן מיקרובלידינג

לקפה בוקר בחג



כובע קש (60 שקל, H&M)


צעיף סרט (60 שקל לזוג, H&M)


חולצה (160 שקל, קסטרו)


תיק (120 שקל, סטרדיווריוס)


סנדלים (160 שקל, קסטרו)


אוברול (400 שקל, גולברי)

אוברול לבן

אוברול חגיגי וייחודי למראה הוא משהו שקשה לעמוד בפניו. אולי לא נלבש אותו לחתונה של חברה, אבל כן למסיבת קיץ, למפגש רשמי בעבודה ולאירועי החג (מכאן ועד יום העצמאות, כולל)

דוגמנית: **סוותה ל־mc2**. איפור ושיער: **שירלי ויינר**

לצהרי חג שני





משקפי שמש (259 שקל, אירוקה)



צמידים (40 שקל לשלישייה, טופטן)



וסט (329 שקל, זארה)



פאוץ' (170 שקל, אלדו)



סנדלים (270 שקל, זארה)

לערב הסדר



נעליים שטוחות שיאפשרו לך לשרוד את הערב הארוך



עגילים (60 שקל, אלדו)



חולצת משי (7,600 שקל, בתיאום בטל' 03-6855596, שי שלום)



תיק (80 שקל, קסטרו)



חגורה (70 שקל, טופטן)



נעליים (199 שקל, זארה)

המעצב: טומי הילפיגר
התצוגה: קולקציה משותפת לטומי הילפיגר ולזנדאיה TOMMYXZendaya
הלוקיישן: תיאטרון ה"שאנז אליזה", פריז. פעם ראשונה שהמקום מארח תצוגת אופנה!
על המסלול: דוגמניות כהות ולבנות עור, רזות, מלאות, מבוגרות וצעירות
הפתעת הערב: גרייס ג'ונס!

זנדאיה סוגרת את התצוגה לצד טומי הילפיגר ומככבת בקמפיין (משמאל)

אמריקאיות בפריז

יפה עירון־קוץ שילבה בלו"ז הצפוף של שבוע האופנה בפריז ריאיון עם טומי הילפיגר וקפיצה לתצוגה שלו, שם היא נשנשה פופקורן מתוק, צפתה מהצד באורחת ג'יג'י חדיד, העבירה את הזמן במופע גלגיליות ורקדה על הכיסא עם גרייס ג'ונס האגדית

יהיה... דיסקו!! ממש בכניסה לאולם צוידתי בקרטון פופקורן ממותק, כפי שהצרפתים אוהבים ובשמפניה, שהוגשה לא בגביע דקיק, בנוסח מקומי, אלא בכוס, כמקובל בארצות־הברית. אספתי גם שקית ממתקים צבעוניים וכמה נחמר, אפשר לנשנש ולרשרש בממתקים באולם! לפחות בנוהגים ובנימוסים, הילפיגר כבר הצליח לשבור את המוסכמות המקובלות. בשורה שמתחתיי ישבה ג'יג'י חדיד, משעינה את רגליה הדקיקות שארוזות במגפיים בוהקים וארוכים על המשענת המוזהבת של התא המפואר שלה. למטה התרוצצו על המסלול הצבעוני, ברוח הדיסקו, רקדנים עם גלגיליות, והעבירו לכולנו את ההמתנה בכיף.

באיחור של שעה, לרקע מוזיקת דיסקו של שנות ה־70, עלו למסלול מקבץ דוגמניות במראה מגוון, ייצוג הולם של נשים כהות עור, לבנות, עגלגלות ורזות, וכמה מפתיע, עם חיוך על השפתיים. ג'ינסים ברוח התקופה ההיא, סריגי לורקס, חצאיות עור ושמלות מודפסות (שאפשר כבר להשיג ברשת המותג בארץ) הדגישו את הניסיון לכלול כמה שיותר טיפוסי גוף נשיים בקו־לקציה. הדוגמנית והזמרת האגדית גרייס ג'ונס חיממה את האווירה והזכירה מי הטביעה חותם אדיר על האופנה.



וויני הארלו משלבת שמלת כתפיות ובגד גוף. שננסה גם?





ההזמנה לתצוגה

ריאיון בלעדי

ראש בראש עם הילפיגר



ביום שלפני התצוגה פגשתי את טומי הילפיגר בבית מלון הסמוך לכיכר ונדום היוקרתית. על השולחן היו ספרי אלבום המוקדשים לו, ומדי פעם הוא פתח אחד מהם, כדי לחזק את דבריו. הריאיון נערך ביום המחמאות הבינלאומי, ואני ניצלתי את ההזדמנות כדי להחמיא לו על כושר ההישרדות שלו כמעצב ובעיקר על היכולת להתחדש ולהבחין מה רוצה קהל צעיר. הנה דוגמה: ב־1995 זמר הראפ סנופ דוג לבש דגמים שלו, טומי הבין את הפוטנציאל הטמון בדור הראפ והמשיך לעצב סגנון אורבני שמתאים להם, בשעה שמותגים מובילים ומעצבים עצמאים התעלמו מהם. הוא הצליח לשרוד את המשבר הכלכלי של שנות האלפיים וחבר לדוגמניות מובילות כג'יג'י חדיד, שליוותה אותו משך שנתיים וארבע קולקציות, ועורך תצוגות אופנה מרשימות וכיפיות, יש לציין, ברחבי העולם.



● **מדוע בחרת להציג דווקא בפריז?**

"הצגנו את 'טומי נאו אקספיריינס', תצוגות של קו מיוחד ושונה מהסגנון הרגיל שלנו, בניו־יורק, לונדון, שנגחאי וטוקיו, כאשר בחלק מהערים אפשר היה לרכוש מיידית את הדגמים (סי נאוביי נאו, בעגה המקצועית). דור המילניום רוצה סיפוק מיידי – תופעה שלא ראיתי במהלך כל הקריירה שלי. שידרנו את התצוגה ברשתות החברתיות, כך שאפשר היה לרכוש אונליין. אחרי ההצלחה בערים האלו החלטנו להגיע לפריז ולערוך בה תצוגה, בעיקר בגלל הקולקציה המיוחדת שעיצבנו עם זנדאיה".

● **מה מיוחד בקולקציה ולמה בחרת בזנדאיה?**

"זו קולקציה יותר מתוחכמת ופחות קז'ואל ממה שאנחנו נוהגים לעצב וממה שהקונים שלנו רגילים לו. היא בהשראת שנות ה־70, תקופה נהדרת בחיי ובהשראת 'קרב ורסאי', שבו חמישה מעצבים אמריקאים התמודדו מול חמישה מעצבים צרפתים ב־1973, לאיסוף תרומות לשיפוץ ארמון ורסאי.

מהמסלול אל החנות:
בגד גוף, 649 שקל.
מעיל, 2,169 שקל.
סנדלים,
999 שקל



"זנדאיה היא צעירה מוכשרת, מוזיקאית, שחקנית ('ספיידרמן', יע"ק), פעילה חברתית. היא בת לאב אפרו־אמריקאי ולאם ממוצא סקוטי, היא איט־גירל ויש לה 73 מיליון עוקבים באינסטגרם".

● **מה הייתה תרומתה של זנדאיה לעיצוב הקולקציה?**

"היא זאת שכיוונה אותי לעצב קולקציה מתוחכמת יותר. בהתחלה רצינו לעשות קולקציה בהשראת עולם הספורט והיא אמרה 'לא ולא, יש יותר מדי ספורט בשוק, בואו נעשה משהו אחר, שונה'".

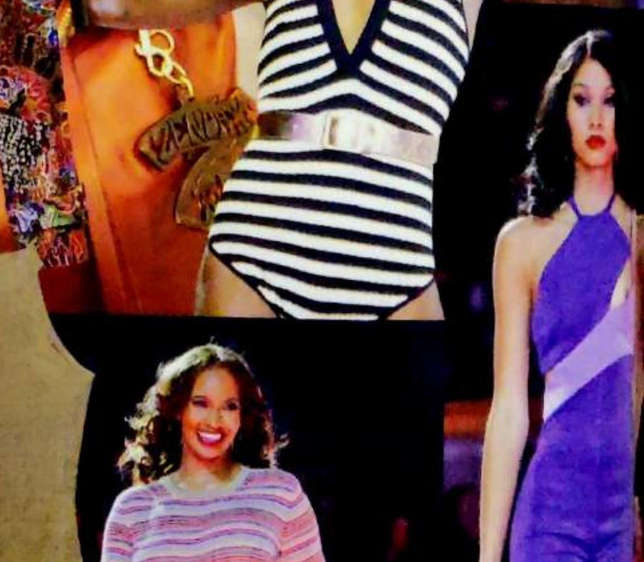
● **איך אתה מסביר את ההצלחה של המותג שלך בישראל?**

"ישראלים מאוד אוהבים ומעריכים אופנה, פתוחים ויודעים מה הטרנדים המובילים. אהבתי מאוד את האנשים שפגשתי בישראל, את האווירה, את האוכל הנהדר. ההיסטוריה שלכם מעניינת. הייתי רוצה להגיע פעם נוספת לכותל".



היה שווה הכל! גרייס ג'ונס (משמאל) עם בברלי ג'ונסון, האפרו־אמריקאית הראשונה שקיבלה שער ב"ווג"







מימין ומשמאל: תזכורת מהסבנטיז - בדי לורקס, מגפיים גבוהים וחצאית מידי

צילום: EPA, AP, Reuters

אמא אדמה

מתנת יום ההולדת של לירז צ'רכי לגיל 40 הייתה תינוקת חדשה. כמעט שנה אחרי, היא מג'נגלת בהצלחה בין חיי משפחה, קריירת משחק משגשגת ואלבום שעושה חיל באירופה. עומס? הפרויקטים שנערמים מפה ועד בית גוברין (שם צולמה ההפקה היפהפייה הזו) רק גורמים לה להמשיך לחלום

הפקה וסטיילינג: קרן נפתלי | צילום: איתן טל | ריאיון: הילה רגב

על משבר גיל ה־40

"ילדתי את בתי נור כחודש לפני יום ההולדת שלי, אז לא היה לי ממש זמן להתעכב על הגיל או להיות שבורה מההתבגרות. טוב לחשוב על הגיל הזה ומה הוא מביא איתו ומה את רוצה להגשים ואם יבוא משבר, נגיד לו שלום ונתמודד איתו, אבל בינתיים, טפו טפו הכל נהדר".

על האמהות לשתי בנות

"זה הרבה יותר מאתגר, לא בגלל המספר, אלא כי יש להן צרכים שונים (ג'ון בת חמש, נור בת כמעט שנה, ה"ר). שמעתי את השמועה הכוזבת ששתי ילדות זה יותר קל מילדה אחת. בסדר. ממש. עוד ילדה זה דורש עוד זוג ידיים, עוד זוג עיניים, עוד תשומת לב, והן בגילאים שהן זקוקות לדברים שונים לחלוטין".

על הזוגיות עם תום אבני

"ככל האפשר, תום הוא אבא פעיל מאוד, משתתף מאוד, אבל הוא גם עובד המון ויש לו הצגות בלילות. גיליתי שהפתרון, חוץ משאיפה לשוויון איפה שאפשר, הוא פשוט להוסיף עוד זוג ידיים, לקנות עזרה בכסף ולהיעזר במי שאפשר. אגב יציאה מעבדות לחירות - בחרתי להאציל סמכויות בנושא כביסה וכלים. אחרי יום שלם של עבודה וילדות וראיונות, כמה עוד אפשר להוציא ולהכניס למדיח? למי יש כוח לזה? אז להעביר הלאה ולמצוא זמן לעצמך. בישול הוא אהבה גדולה שלי, אבל לקפל כביסה? העזרה חיונית לרווחה הנפשית שלי. גם ככה אני הולכת לישון כל יום באחת בלילה".

על שעות העבודה המטורפות

"כן, אחת בלילה. מתי אני קמה? מתי שנור רוצה לינוק. זה יכול להיות בשבע בבוקר או בשש בבוקר. שעות הלילה הן שעות יצירה עבורי, זה הזמן שלי. בחו"ל לאמנים יש זמן יצירה, נשימה, לחשוב על הפרויקט הבא, להתאמן בסטודיו. כאן, בשוק שלנו, את חייבת לעשות הכל ביחד בלי לקחת הפסקות. הקריירה שלי תלויה רק בי. גם את כל הראיונות לחו"ל אני עושה בסקייפ אחרי שהן נרדמות. כבר היו מקרים שהצמדתי את נור לציצי ושיניתי את המצלמה למדיום שוט או שסגרתי את המצלמה והמשכתי להתראיין כשאני מיניקה. לא המצאתי את הגלגל במולטי טאסקינג, כל הנשים עושות את זה, רק ככה אפשר להתקדם".

על סיבוב ההופעות באירופה

"יש לי סיבוב הופעות אירופי ראשון ביולי. אני אופיע בצרפת, גרמניה, שוודיה, בלגיה, דנמרק



עם הבנות ג'ון ונור

ועוד וגם יהיה לי סיור ביפן. אה, ובינתיים גם הסרט ששיחקתי בו ('עכו חלומות') עושה עכשיו סיבוב פסטיבלים בחו"ל. המשפחה שלי לא מצטרפת אליי, כי כל יום אהיה במדינה אחרת ואני לא רוצה לעשות את זה לבנות. באוגוסט ניפגש ביער הסופי לחופשה משפחתית".

על ההופעה הקרובה עם ריטה

"במאי יש לי הופעה בזאפה שבה אארח את דודתי האהובה ריטה, וזה נורא מרגש אותי. זו הפעם הראשונה שיוצא לי לארח אותה וזה היה טירוף לסגור את זה. יש לי ולהראל סקעת פרויקט במצדה, שבו אנחנו שרים ומשתתפים במופע אור־קולי של קק"ל, אז אם מישהי מגיעה לסביבה בחג, מומלץ לבוא".

על הצילומים להפקת האופנה

"אני תמיד סקפטית, כי אני לא דוגמנית ואני קונטרול פריק, אבל הפעם, בגלל שהכל צולם בלו"ז צפוף ולא היה ממש זמן להתעכב על זה, הרשיתי לעצמי לשחרר. שלחתי רפרנסים, סמכתי על הסטייליסטית והצלם ולדעתי התוצאה יצאה מאוד חזקה".

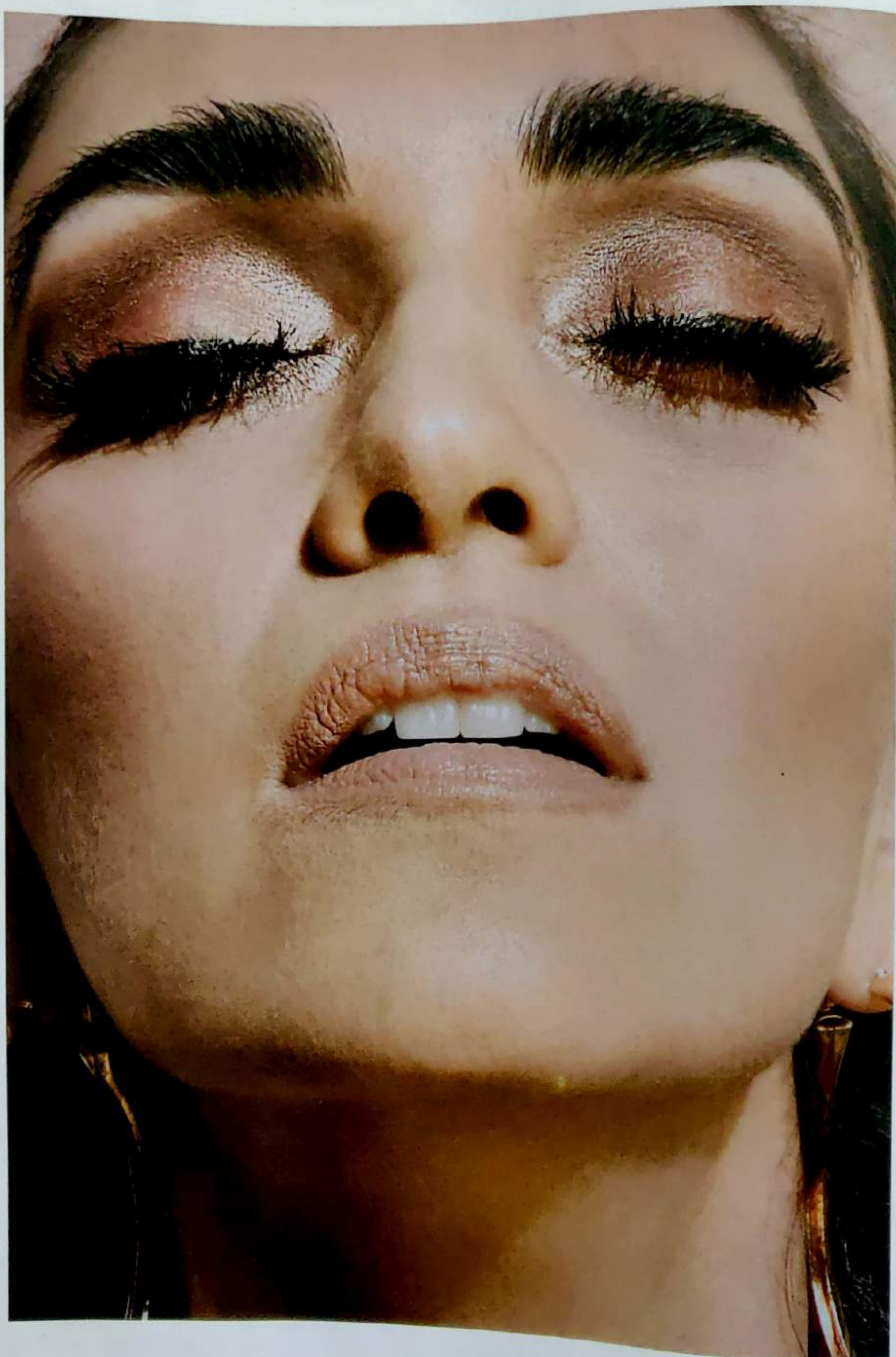
ולסיום: המלצה מעצימה

"קחו מחברת. תכתבו את כל המשאלות והחלומות שלכן בסדר שתרצו שהם יתגשמו ותפעלו להגשים אותם. זה עובד. עובדה, לי יש אלבום שמסתובב עכשיו בכל תחנות הרדיו הכי טובות של אירופה. הוא ברשימת 20 הלהיטים של צרפת. אם לא הייתי חולמת וכותבת את זה, זה לא היה מגיע". ■



קרה שהצמדתי את נור לציצי ושיניתי את המצלמה למדיום שוט או שסגרתי אותה והמשכתי להתראיין כשאני מיניקה

שמלה (מ־8,000 שקל
להשכרה, דרור קונטנטו),
צמידי כסף ובציפוי זהב
בשלושה גדלים (240-560
שקל, cscuffs.com)





סט חצאית וחולצה (חולצה, 1,790 שקל, חצאית, 2,290 שקל, ליסה מארי פרננדז ב"פקטורי 54"), תיק (2,690 שקל, JACQUEMUS ב"פקטורי 54"), עגילים (50 שקל, אלדו), צמידים (40 שקל כל אחד, מיה אינספירציישן), נעליים (229 שקל, קסטרו)

שמלה (מ־6,000 שקל
להשכרה, דרור קונסטנטו),
טבעות זהב (4,900 שקל
לטבעת, גיל זוהר)

שמלה (מ־4,000 שקל
להשכרה, ויוי בלאיש),
הד פיס משרשראות
(1,500 שקל,
(Odba Jewelry



שמלה (3,500 שקל,
אוריה עזרן), עגילים
(35 שקל, ברשקה),
שרשרת (85 שקל,
מיה אינספיריישן)



גלבייה מכופתרת (299 שקל, H&M), חזיית בגד ים (1,390 שקל לסט, ליסה מארי פרננדז ב"פקטורי 54"), מכנסיים (299 שקל, H&M), עגילים (35 שקל, ברשקה)

דוגמנית: **לירז צ'רכי**. איפור ושיער: **ערן פאל**. ע' צלם: **איזידור מרדכי**. וידאו: **שחף מור**

איפה משיגים? H&M, ברשקה, קסטרו, פקטורי 54, אלדו, מיה אינספירייישן - רשתות ברחבי הארץ. דרור קונטנטו, הרצל 158 ת"א. גליה להב, הרצל 39 ת"א. ויוי בלאיש, תרצה 17 ת"א בתיאום בטל' 054-8876751. אוריה עזרן, עוזי חיטמן 36 רמלה. גיל זוהר, בשואורום בתיאום בטל' 054-2070205. Odba, פוריה 12 ת"א בתיאום בטל' 052-6900242. קרן וולף, שבזי 1 ת"א. ליטל אופיר, טל' 053-8270220

צולם בגן לאומי בית גוברין, רשות הטבע והגנים



שחלה (12,000 שקל
להשכרה, גליה להב),
כובע (מאוסף פרטי)

בשער סטייל:
שחלת משי (מ־4,000 שקל
להשכרה, ויוי בלאיש),
שרשרת זהב (5,200 שקל,
ניל זוהר)



מתוך התצוגה של Ozlem Kaya בשבוע האופנה באיסטנבול

*** שידון הולם:** איילינר שחור, 70 שקל, ג'ייד, ברשתות הפארם

נכנסות לסרטים

בר סאטן שחור תמיד מוסיף להופעה ארומה מרשימה עם טוויסט סקסי של חדר מיטות. אם פחות מסתדר לכן ללבוש אותו, הקוקו שלכן ישמח להתנדב למשימה. אז כך תשדרגו את השיער בשלושה צעדים פשוטים:

1. קנו סרט בר רחב וארוך (פי שניים וחצי מאורך הקוקו)
2. אספו את השיער לקוקו נמוך
3. קשרו את הסרט בקשירת פרפר עם זנבות ארוכים. כל כך הרבה רושם בכל כך מעט מאמץ. הכי אימצנו!

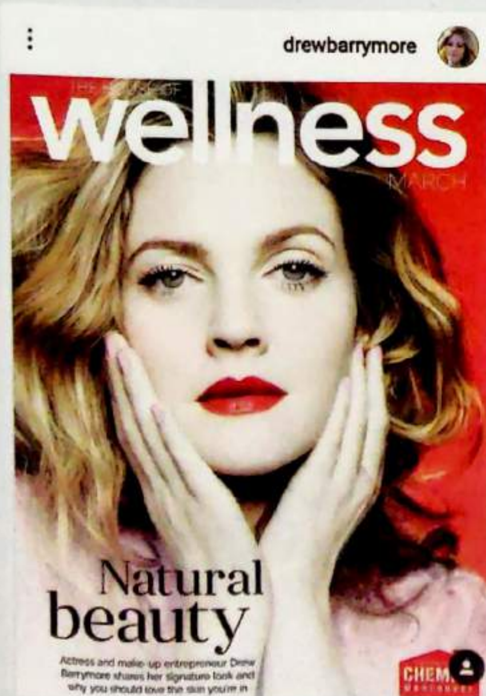
עדי רשף


אורבן אאוטפיטרס, 40 שקל

מה למדנו

אז מה למדנו מהשער של דרו ברימור למגזין האוסטרלי The House of Wellness? ראשית, שבהתאם להצהרה ששחררה לפני כמה שנים - שלפיה: "עם כל הכבוד לזה שאני מפיקה, כותבת ושחקנית, אני רוצה להתמקד בליין הקוסמטיקה שלי" - היא בהחלט פורצת את גבולות ארצות־הברית ומגיעה עד, למשל, אוסטרליה הרחוקה. שנית, שלמרות עברה המאתגר (סמים, אלכוהול ומה לא), השנים ממש עושות לה טוב. ושלישית - ששפתון אדום־אש ולק ורוד־בייבי זה לגמרי שילוב מנצח.

תמר איל־להב




קריסטן סטיוארט


ריהאנה


מרגו רובי



עיפרון עיניים לבן, 61 שקל, OFRA, באתר guilty.co.il

ללבן את העניינים

הנה רעיון חמוד מבית היוצר של מריו דדיבנוביץ', המאפר של כוכבות רבות, בהן קים קרדשיאן (הוא אפילו איפר אותה לחתונה שלה!). ובכן: במקום להדגיש את קו הריסים באיילינר שחור, הוא מציע ללכת על הנגטיב - לבן. התוצאה עדינה מאוד, ומשתלבת מצוין עם חולצת חג לבנה.

*** שימו לב** - זה לא מתאים לכל אחת: איפור לבן עשוי לגרום לעיניים להיראות קטנות יותר ולהקנות לפנים מראה מעט חיוור, אבל שווה לנסות. מקסימום שולפים מגבון.

עדי רשף

צילום: אור צרפתי, Gettyimages IL/ Ferda Demir, Pascal Le Segretain, Tristan Fewings



זו שנותנת את הטון

חברת פנטון הנכבדה, אני יודעת שהחלטת שקורל זה הגוון הכי נכון לשנת 2019, אבל איכשהו הוא לא מסתדר לי עם עור הפנים. עם זאת, אני חייבת להודות שהלק הספציפי הזה, מקולקציית טוקיו של Tempura Tour Is Rising) OPI, 65 שקל), הופך את הייאוש שלי למעט יותר נוח – מעבר לחשק שהוא עושה לי לסושי, הוא גם מזכיר לי שהקיץ כבר אוטוטו כאן.

תמר איל־להב



עור כהה עם בלונד?

כן, זה יכול לעבוד! עובדה: מאז הניינטיז, ג'יידה פינקט סמית זנחה את הבלונד ונצמדה לשורשים הטבעיים. אבל הגעגועים חזקים כנראה מהכל, ובימים אלה היא שוב עם תספורת קצרה ובלונדינית לגמרי, מלמדת אותנו דבר או שניים על חוקי היופי: אין כאלה. תמיד אמרנו שכדאי לצבוע לגוון דומה לגוון הטבעי, והנה ההוכחה לכך שבלונד יכול להיראות מצוין גם כשהטבעי שלך שחור. צריך רק לבחור את הגוון הנכון.

* הגבות לא חייבות להיות בדיוק בצבע של השיער. תודו שעד לרגע זה לא שמתן לב שיש הבדל.
* אפשר להיות בת 47 ולהיראות הרבה־הרבה (הרבה) פחות. לא ברור איך זה קורה, אבל אי־אפשר להתווכח עם עובדות.

עדי רשף

אהבה בהפתעה

מתחביביי: לקבל מוצר לסקירה, להתאהב בו ממבט ראשון ורק אחר כך לגלות שהוא הרבה פחות יקר ממה שחשבתי. זה קרה לי השבוע עם הבשמים החמודים של מיס קיי, בקבוקונים מעוצבים המכילים 24.5 מ"ל כל אחד (אד"פ). הניחוחות רעננים וקלילים, לא משהו שישאיר שובל כבד של ריח, ולכן הם מתאימים בול לאביב ולקיץ שבמהלכם לא מנומס להעיק על הציבור עם ניחוחות דומיננטיים מדי. מחיר כל בקבוקון 30 שקל, והשלושה שניסיתי – Ride The Waves, Queen Of Hearts, Urban Love – נעימים וכיפיים מאוד. אחלה מתנה לעצמכן או לחברה. להשיג בסופר־פארם.

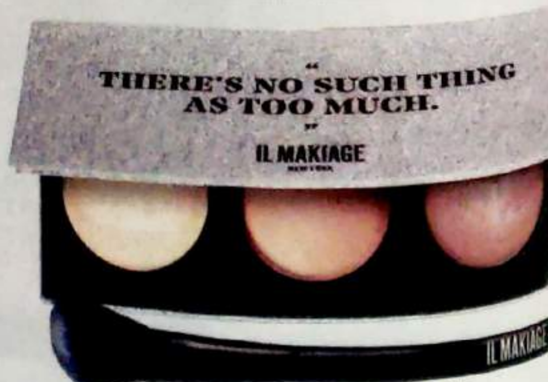
עדי רשף



המדיום הוא המסר

אם יש משהו שגורם לי ויברציות וזיקוקי דינור בלתי פוסקים זה שילוב אינטליגנטי בין מוצרי ביוטי לטקסטים. והנה, מגיעה חברת איל מקיאג', שאמנם לא המציאה את הגלגל, אבל עשתה מטעמים מהטרנד הלוהט הזה והשיקה פלטת שימרים שמגיעה באריזת גליטר מנצנצת, שעליה מוטבע המשפט There's no such thing as too much.

תמר איל־להב



465 שקל לפני מבצעים

ארבע **בנות** וארבעה

האובססיה: סדר

אם אווירת החג מוציאה ממך את הפרנטית הפנימית, זו ששואפת לגהץ תחתונים אבל מסתפקת בלסדר את הבגדים "כמו חיילים", ייתכן שלא כדאי לך להילחם בזה:
א. כי זה חסר סיכוי
ב. כי בסוף יהיה לך בית מסודר.

חולמת על שביל הסרגל? מסרק שפיץ הוא המפתח לשביל מדויק בשיער. 1 שקל, סקארה.

לגימור אטום ועשיר: שפתון Super Laustrous בגוון Fire & Ice, 50 שקל, רבלון.

עור נטול פגמים הוא הפטיש שלך? מייק־אפ Golden Touch יקרב אותך למטרה. 100 שקל, סופט טאץ'.



יש גבול לכל דבר: תוחם שפתיים, 54 שקל, איב רושה.





הלוק שלא יקפיץ לך את ה־OCD (שביל מדויק, גבות מוקפדות ושפתיים תחומות)

כדי שיהיה סדר בעיניים צריך גם סדר באוזניים: עגילים גיאומטריים, 239 שקל, מגנוליה.



גם תכשירי האיפור צריכים לדעת את מקומם: ארגונית איפור, 35 שקל, ביוטיקייר.



המראה הפרוע? לא עכשיו: הפריזיות תחכה לקיץ. תרסיס אנטי פריז לשיער, 120 שקל, לייבל.אם.

ושאף שערה לא תזוז: ספריי לגימור מבריק ואחיזה חזקה, 89 שקל, מורוקנאויל.



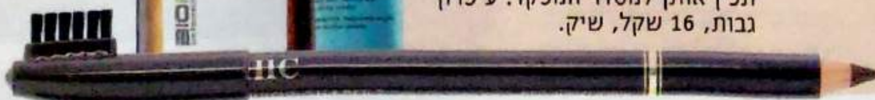
גם ניקוי הפנים צריך להיות תכליתי: אלסבון המכיל חומצה גליקולית, לקטית וסליצילית יסיר את המיותר ויטפל בכל השאר. 130 שקל, ביופור.



טבעת עדינה תשמור על הקו הנקי ולא תעמיס עלייך. יש לך מספיק על הראש: 118 שקל, Almamylove.



לא יוצאת מהמסגרת: עיפרון הגבות ימלא את החללים הריקים שבין השערות והמברשת שבקצהו תכין אותן למסדר המפקד. עיפרון גבות, 16 שקל, שיק.





רגע של אינסטוש: את תמיד יכולה להתנחם בזה שיש מישהי, אי שם, יותר אובססיבית ממך.

שיגעונות

כנגד ארבעה בנים דיברה התורה, אבל למה להיות אנטי? כשמדובר בארבע בנות ובארבע אובססיות חג טיפוסיות, אנחנו לגמרי בעד | **עדי רשף**

האובססיה: פרחים

זה הגיוני בסך הכל. פסח הוא חג האביב, ואין מועד ראוי יותר לתת לנערת הפרחים שבתוכך לפרוץ החוצה. איך תדעי שהגזמת?
א. נגמרו לך הוואזות.
ב. נגמר לך הכסף.



פרחים שלא יקמלו לעולם: סיכה לשיער, 990 שקל, מיכל נגרין.



הדובדבן שמעל (ומתחת) האיפור: פיקס פלוס, תרסיס פריימר, לחות וקיבוע בניחוח פריחת הדובדבן, 109 שקל, מאק.



זה שאת אוהבת פרחים, לא אומר שאת לא אוהבת יהלומים: עגילי פרחים משובצים, 11,300 שקל, בלום תכשיטים.





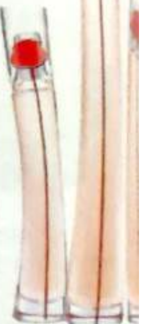
אם איבדת בחג את נקודת האור, תכשיר הארה עשוי לקדם אותך לפתרון: Glow To Go, ‏160 שקל, קלרינס.



זר של צלליות (ורעיון מקסים למתנה קטנה): פלטת צלליות, 23 שקל, קטריס.



צבעונים הולנדיים על קצות הציפורניים: לק בגוון Dutch Tulips, ‏65 שקל, OPI.



את בעניין של פריחת תפוז ושושנה בולגרית? גם אנחנו. Flower By Kenzo, אד"פ 50 מ"ל 329 שקל, קנזו.

גם מהחופשה צריך להתאושש: קצף אמבט, 60 שקל, ללין.



איפור בגוונים ורודים הוא בסיס מושלם
(לסלפי עם זר פרחים)



כתמים שאנחנו אוהבות: Stainiac, נוזל מכתים ללחיים ולשפתיים, 73 שקל, דה באלם.



את יפה כמו פרח: פודרה מבריקה שחבל להשתמש בה, 280 שקל, ג'יבנשי.

ענקה של ניחוח פרחים בלב העיר: פשוט מתיזים אותה מהתכשיר. Rose Glow Mist, ‏75 שקל, פיקסי.



רגע של אינסטוש: אין לנו מושג מה יש בפנים, אבל ברור לנו שאנחנו רוצות את זה.

האובססיה: טבע

אם הפקקים לא מבהילים אותך ואת אורזת את המשפחה, החפצים והחיים כדי לנשום קצת טבע, את כנראה אופטימית ואמיצה במיוחד. מצד שני, בגללך יש פקקים. מסקנות:

א. כמו תמיד, לטבע יש דרכים משלו להתנקם בנו.
ב. טבעי זה לא בהכרח פשוט.



איפור בגוונים חומים: הדרך היעילה ביותר להדגיש את הנתונים ועדיין להיראות טבעית. פלטת צלליות, 50 שקל, קרליין.

גם לנערת טבע מותר לאהוב תכשיטים: שרשרת מעור ואבן טבעית, 865 שקל, מארק קיין.



פרחוניות אורבנית: שמן פרחי מגנוליה ומשמש, אפונה מתוקה, ועוד מרכיבים מפתים ב־Jimmy Choo Floral, אד"ט 90 מ"ל 249 שקל, ג'ימי צ'ו.



הפריחה עושה לך פריחה? אובליפיחה, קרם גוף אורגני להקלה מיידית של אדמומיות וגירויי עור, 50 שקל, שביט.





אם כבר טבעי, שיהיה גם אורגני: תחליב גוף, 120 שקל, נאות סמדר.



חולמת על חופשה בטבע? התחילי מכמה דקות של שקט עם מסכת תה ירוק מטהרת על הפנים, והתקדמי משם. 30 שקל, ביוטי גרין.



שפתיים בעירום חלקי: להיות עם ולהיראות בלי. שפתון Matte Ink בגוון מס' 55, 42 שקל, מייבלין ניו־יורק.

אם כבר להשקיע בטיפוח, שיהיה איכותי: תמצית פרי היוזו ותאי גזר. Waso Beauty Sleeping Mask, 230 שקל, שיסיידו.

איפור בסגנון טבעי ולא מתאמץ
(שבאורח פלא, דווקא דורש די הרבה מאמץ)



העץ הנדיב מפרגן לך עגילים: לא תיקחי? 45 שקל, עדיים מכל הלב.



לשיער שהתעייף ממטלות החג: שמפו ממריץ עם שמן עץ התה, 119 שקל, פול מיטשל.

פילינג גוף בניחוח כוסברה כבר ניסית? 155 שקל, קיל'ס.





להיכנס לאווירת הג'ונגל עוד בשלב האריזה: תיק איפור, 180 שקל, Wouf.



רגע טבעי של אינסטוש: דרו ברימור חגגה לאחרונה יום הולדת, העלתה סלפי נטול איפור והכריזה: 44 and never better. אכן!

צילום: קית גלסמן, סיון לוי, יוסי גמזו לטובה, מוטי פישביין, רן יחזקאל, קורל סילקו, דן לבן, אפרת אשל, ריצ'ארד פירס, תמוז רחמן, אפרת אלון, אלכס קוצ'רנקו, אלון נגון, GettyImages IL/ Monica Schipper, Astrid Stawiarz, Yuchen Liao, Andreas Rentz

האובססיה: גלאם

את כל כך רוצה לדפוק הופעה ולהיראות זוהרת, שלא אכפת לך שמדובר בליל הסדר עם דודה גניה ולא בשטיח האדום עם גל גדות.

א. את צודקת. מי אמר שצריך לחכות למשיח כדי להיראות פיצוץ?

ב. היופי מתחיל מבפנים, אבל תמיד אפשר לתת לו פוש מבחוץ.



אין לך מה להסתיר: מייק־אפ שקוף בגימור זוהר הוא בול מה שאת צריכה. Bonjour Nudista, 75 שקל, לוריאל פריז.



את לא צריכה טובות מאף אחד: טבעת לטעמך - את קונה בעצמך. 695 שקל, DF Diamonfire.



למה שתיבהלי מהמחיר? את חיה בתודעת שפע. סרום פלטינום, 1,950 שקל, לה פררי.



אי־אפשר להתווכח עם קלאסיקה הוליוודית: כשאת מתלבטת, לא משנה על מה - שפתון אדום הוא תמיד התשובה. שפתון בגוון Red Alert, 109 שקל, קליניק.



את כלה? את מלכה? את סינדרלה? זה משנה בכלל? סנדלים מתוכשטים, 260 שקל, ליידי קומפורט.

Alice + Olivia

דיווה אמיתית יודעת מה המינון המדויק של נצנצים (כמה שיותר, מה זאת אומרת?)



נגיעות של ברונזה: על הפנים והמחשוף יוסיפו לך גלאם וחיטוב ברגע. ברונזר, 90 שקל, ג'ייד.



כבר אמרנו שאין דבר כזה יותר מדי נצנצים? 212 VIP, אד"פ 80 מ"ל 329 שקל, קרולינה הררה.

העיניים הן ראי הנפש: ולכן הן צריכות להיות נוצצות. Couture Eyeliner, אייליינר כסוף (גוון מס' 7), 160 שקל, איב סאן לורן; עיפרון עיניים מטאלי בגוון מס' 602, 14.90 שקל, מילוקה; צללית Silver Moon, 170 שקל, בובי בראון.



השקעה בשיער היא השקעה שתמיד משתלמת: קרם ריכוך לשיער שגם יעטוף אותו בנצנוץ עדין. Soleil CC Cream, 149 שקל, קרסטס.



למקרה שלמישהו היה ספק שאת מלכה: כתר מנצנץ, 90 שקל, דורון פסקינו.



רגע של אינסטוש: כשפינת האיפור שלך נראית ככה, אין סיכוי שלא תצאי משם זוהרת.

איפה משיגים? ביוטיקייר, סקארה, מאק, מגנוליה, איב רושה, לליין, מיכל נגרין, קיל'ס, בובי בראון, ליידי קומפורט - רשתות ברחבי הארץ. ביופור, אצל הקוסמטיקאיות. רבלון, ג'יבנשי, קנזו, מייבלין ניו־יורק, שיסיידו, קרליין, ג'ימי צ'ו, קליניק, ג'ייד, איב סאן לורן, לוריאל פריז, לה פררי, שיק - ברשתות הפארם. קטריס, דה באלם, ביוטי גרין - ברשת Be. לייבל.אם, מורוקנאויל, קרסטס - במספרות. Almamylove, באתר almamylove.com. קלרינס, פיקסי, קרולינה הררה, מילוקה - ברשת סופר־פארם. OPI, ברשתות נייל סטודיו ואפריל. בלום תכשיטים, שוהם 6 ר"ג. סטודיו עדיים מכל הלב, יוסף ספיר 1 ר"ג. מארק קיין, קניון רמת אביב ת"א ומתחם ממילא ירושלים. Wouf, באתר sette.co.il. שביט, ברשת סופר־פארם, בבתי מרקחת פרטיים ובחנויות הטבע. נאות־סמדר, בחנויות הטבע ובאתר semadar.com. פול מיטשל, במספרות ובטל' 03-6427577. דורון פסקינו, ברשת פסקינו פתרונות שיער. DIAMONFIRE, ברשת ג'קי או

dorit-bc@laisha.co.il

חשק בבקבוק

האביב שבחוץ עושה לנו קרייבינג מטורף לא רק לפריטים חדשים בארון, אלא גם לניחוח חדש על הגוף. **אז מה זה יהיה הפעם?**

שיאצ'י צ'ן

מיו מיו

ראלף אנד רוסו

ראלף אנד רוסו

האריזה הכי קולית בשטח נמצאת בלוגיות (רמז: דפדפו קדימה)

כמו גור שני בעל אופי מושקי ופחות עוקצני מקודמיו

ניחוח חמצמץ־ פירותי־ עשבוני שמלווה בסדרת טיפוח שלמה

1. **Narciso Rodriguez, Pure Musk** אד"פ: 50 מ"ל 458 שקל, 100 מ"ל 598 שקל, ברשתות הפארם. **2.** **Elizabeth Arden, White Tea Vanilla Orchid** אד"ט: 100 מ"ל 199 שקל, ברשתות השיווק והפארם. **3.** **Calvin Klein, Women** אד"ט: 100 מ"ל 319 שקל, ברשתות הפארם. **4.** **Zadig&Voltaire, No Rules** אד"ט: 100 מ"ל 299 שקל, ברשתות הפארם והשיווק. **5.** **Gucci, Guilty** אד"ט: 50 מ"ל 349 שקל, ברשתות הפארם. **6.** **Tom Ford, Costa Azzurra Acqua** 50 מ"ל 485 שקל, 100 מ"ל 685 שקל, ברשתות סופר־פארם, אפריל, Be והמשביר לצרכן. **7.** **Britney Spears, Rainbow Fantasy** אד"ט: 100 מ"ל 149 שקל, ברשתות הפארם והשיווק. **8.** **Clean, Fresh Linens** אד"פ: 60 מ"ל 339 שקל, ברשת אפריל. **9.** **Jo Malone, Brit Collection** סדרה של חמישה בשמים, 30 מ"ל 265 שקל, כל אחד, בסניפי הרשת. **10.** **L'Occitane, Herbae** אד"פ: 50 מ"ל 299 שקל, 90 מ"ל 399 שקל, בחנויות המותג ובאתר: L'occitane.co.il **11.** **Tous, Gems Power** אד"ט: 90 מ"ל 209 שקל, ברשתות הפארם והשיווק.



1. Jean Paul Gautier, Classique Cabaret אד"פ: 100 מ"ל 399 שקל, ברשת סופר־פארם. **2.** Giorgio Armani, In Love With You אד"פ: 100 מ"ל 299 שקל, ברשתות סופר־פארם, המשביר לצרכן, ניו־פארם, אפריל ובפרפומריות. **3.** Miu Miu, Twist אד"פ: 50 מ"ל 459 שקל, 100 מ"ל 615 שקל, ברשתות הפארם. **4.** Juicy Couture, Viva La Juicy אד"פ: 100 מ"ל 299 שקל, בחנויות מובחרות. **5.** Dolce&Gabbana, The Only One 2 אד"פ: 50 מ"ל 380 שקל, 100 מ"ל 560 שקל, ברשתות הפארם והשיווק. **6.** Ga-De, Icon French Lace אד"פ: 50 מ"ל 150 שקל, ברשתות הפארם ובאתר: gadecosmetics.co.il **7.** Giorgio Armani, Si Fiori אד"פ: 50 מ"ל 269 שקל, 100 מ"ל 349 שקל, ברשתות סופר־פארם, המשביר לצרכן, ניו־פארם, אפריל ובפרפומריות. **8.** Paco Rabanne, Olympea Legend אד"פ: 50 מ"ל 299 שקל, ברשתות הפארם. **9.** Chloe, Nomade אד"ט: 50 מ"ל 429 שקל, 75 מ"ל 515 שקל, ברשתות הפארם **10.** Givenchy, L'Interdit Couture אד"פ: 50 מ"ל 399 שקל, ברשתות הפארם. **11.** Lancome, La Vie Est Belle En Rose אד"ט: 50 מ"ל 249 שקל, 100 מ"ל 349 שקל, ברשתות סופר־פארם, המשביר לצרכן, ניו־פארם, אפריל ובפרפומריות. **12.** Guerlain, Bloom Of Rose אד"ט: 50 מ"ל 391 שקל, 100 מ"ל 591 שקל, ברשתות הפארם **13.** Yves Saint Laurent, Mon Paris Parfum Floral אד"פ: 50 מ"ל 279 שקל, 90 מ"ל 389 שקל, ברשתות סופר־פארם, המשביר לצרכן, ניו־פארם, אפריל ובפרפומריות. **14.** Roberto Cavalli, Florence Amber אד"פ: 100 מ"ל 329 שקל, ברשתות הפארם. **15.** Acqua Di Parma, Rosa Nobile אד"פ: 100 מ"ל 819 שקל, ברשת Be. **16.** Carolina Herrera, 212 VIP Rose Extra אד"פ: 80 מ"ל 329 שקל, ברשת סופר־פארם.



צילום: Gettyimages IL/ Pascal Le Segretain, Francois Durand, Andreas Renz, Stefania M. D'Alessandro, Vittorio Zunino Celotto, Gonzalo Marroquin, Yuchen Liao, Thierry Chesnot

1. **Givenchy, Gentleman Cologne** אד"ט: 100 מ"ל 365 שקל, ברשתות הפארם. 2. **Zadig&Voltaire, No Rules** אד"ט: 100 מ"ל 269 שקל, ברשתות הפארם והשיווק. 3. **David Beckham, Inspired By Respect** אד"ט: 90 מ"ל 100 שקל, ברשתות הפארם. 4. **Jean Paul Gautier, In The Navy** אד"ט: 125 מ"ל 299 שקל, ברשת סופר־פארם. 5. **Carolina Herrera, 212 VIP Black Extra** אד"פ: 100 מ"ל 279 שקל, ברשת סופר־פארם. 6. **Trussardi, Riflesso Blue Vibe** אד"ט: 100 מ"ל 379 שקל, ברשתות הפארם. 7. **Dolce&Gabbana, The One Grey** אד"ט: 100 מ"ל 429 שקל, ברשתות הפארם. 8. **Adidas Victory Edition** אד"ט: 100 מ"ל 50 שקל, ברשתות הפארם. 9. **Boss, Bottled Infinite** אד"פ: 100 מ"ל 269 שקל, ברשתות הפארם. 10. **Cristiano Ronaldo, CR7 Play It Cool** אד"ט: 100 מ"ל 209 שקל, ברשתות הפארם ובפרפומריות. 11. **Versace, Eros Flame** אד"ט: 100 מ"ל 279 שקל, ברשתות הפארם. 12. **Mugler, Alien** אד"ט: 100 מ"ל 420 שקל, ברשתות הפארם. 13. **Yves Saint Laurent, Y** אד"פ: 60 מ"ל 329 שקל, 100 מ"ל 399 שקל, ברשתות סופר־פארם, המשביר לצרכן, ניו־פארם, אפריל ובפרפומריות. 14. **Giorgio Armani, Stronger With You** אד"פ: 100 מ"ל 299 שקל, ברשתות סופר־פארם, המשביר לצרכן, ניו־פארם, אפריל ובפרפומריות. 15. **Ralph Lauren, Polo Blue Gold Blend** אד"פ: 125 מ"ל 339 שקל, ברשתות סופר־פארם, המשביר לצרכן, ניו־פארם, אפריל ובפרפומריות. 16. **Del Pozo, Halloween X** אד"ט: 125 מ"ל 209 שקל, ברשתות הפארם. 17. **Mont Blanc, Explorer** אד"פ: 100 מ"ל 299 שקל, ברשתות הפארם.

ביעור חמץ? ביעור נקבוביות!

האני הפנימי שלך מכתיב את שגרת הטיפוח. לא בטוחה מהו מוצר הניקיון שהכי מתאים לאופי שלך? תזרמי עם התרשים שהכנו לך

תמר איל־להב

המעודכנת

את תמיד עם היד על הדופק. יש שיקראו לך מכתיבת טרנדים

האם יש לך אג'נדה כלשהי?

הגזמת, כל מה שחשוב לי זה להיות זוהרת

ברור שכן

לבדוק מה חדש במזרח. משם הרי הכל מתחיל!

דוגלת בלגליזציה. היי, גם לעור שלי מגיע!

העמוסה

לפעמים גם את לא מספיקה הכל. יש שיקראו לזה אנושית

כשיש לך חלון זמן, מה תעדיפי לעשות?

להיכנס להתקלח, נו מה?

לגלוש ברשתות החברתיות. זה הרי האסקפיזם המושלם

זה קורה בקטנה לפני השינה, כשאני עושה עוד דברים במקביל

אוקיי, עליתן עליי. יש מצב שאני מכורה לאינסטגרם



Cleansing Facial Wipes, 15 שקל, Simple



Foaming Cleanser, קצף ניקוי, 157 שקל, חוה זינגבוים



Instamud, מסכה לעור זוהר בשישים שניות, 215 שקל, גלאם גלואו



Egg Pore, מסכה לניקוי ראשים שחורים, 65 שקל, טוני מולי



Exfoliating peeling mask, מסכה לניקוי העור על בסיס שמן קנאביס, 220 שקל, Organic Hemp Line



Radiant Glow Express Mask, מסכת ניקוי לעור זוהר, 35 שקל, סיסלי

המשקיענית

את יודעת שאת הכי יסודית שיש. יש שיקראו לזה פרפקציוניסטית

את מתייחסת לעור הפנים בדיוק כמו שאת מתייחסת לחיים עצמם

הנחת הבסיס שלך: לדברים הטובים באמת צריך לחכות בסבלנות

הנחת הבסיס שלך: תוצאות כאן ועכשיו עושות לי נעים





Rapid Reveal peel, סדרת פילינג עוצמתי של עשרה שבועות לניקוי ולהבהרה, 506 שקל, דרמלוג'יקה



מכשיר אלקטרוני לניקוי הפנים, 79.90 שקל, לייף

איפה משיגים? חוה זינגבוים, דרמלוג'יקה, Phformula - אצל קוסמטיקאיות מורשות. טוני מולי, Simple, Organic Hemp Line - ברשת סופר־פארם. גלאם גלואו, ברשתות סופר־פארם, אפריל והמשביר החדש לצרכן. סיסלי, ברשתות הפארם. לייף, ברשת סופר־פארם

בחתיכות

כולם מכירים את בית ראובן בתל־אביב, אבל מי שמע על הווילה עוצרת הנשימה שלו בקיסריה? הצצה נדירה לחיי הבוהמה המפנקים של שנות ה־60


אסתר וראובן רובין בסלון המפואר



האמן

מיכאל יעקובסון

צילום: אילן נחום

צילומים היסטוריים: דוד רובינגר



עמוד התמך של החלל הציבורי הוקף בעץ זית, ועבודת ברזל של הצייר המתארת את מאבק יעקב במלאך תלויה מעל האח, שלצדו רמקולים המוטמעים בקיר







א

לפרד היצ'קוק וטדי קולק היו האורחים הראשונים בבית הנופש בקיסריה, שאותו הקימו לעצמם הצייר הנודע ראובן רובין ורעייתו אסתר ב־1965. הפועלים בדיוק סיימו לעבוד ועזבו, ובני הזוג היו שקועים בניקיון ובסידור הבית. "לפתע נשמע צלצול פעמון הכ־ניסה", סיפרה לימים אסתר, בספרה האוטוביוגרפי "אלבום זיכרונות" (הוצאת משכל). "יחפה, בידי האחת סחבה נוט־פת מים ובשנייה מגב גדול, ניגשתי לפתוח. בפתח עמדו טדי קולק ואלפרד היצ'קוק. 'שמעתי שסיימתם לבנות את ביתכם', אמר טדי, 'עברנו בסביבה והחלטנו להגיד לכם מזל טוב'. כיבדנו את שני האורחים הראשונים שלנו והרמנו כוס יין אדום לברכה".

אסתר הייתה אשת החברה הגבוהה ומורגלת באירוח שועי עולם, ועדיין התרגשה מאוד מהרגע הזה. "שפתיי נעו בלחישת 'שהחיינו' שנשאתי לכבוד הבית, שנבנה באהבה גדולה", כתבה.



סתם כי בא לי לבקר. אלפרד היצ'קוק

הזמן עמד מלכת

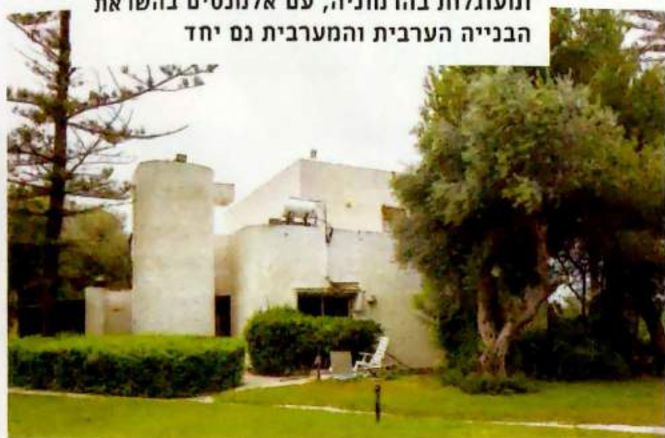
54 שנה לאחר מכן, לא נותר זכר לאותו ניקיון ולכל האורחים המפורסמים שפקדו את הווילה. שנים שאף אחד לא גר כאן והבית נעול, וכשאנחנו נכנסים פנימה מתברר שהזמן עמד מלכת, כאילו רק לפני רגע יצאו מכאן ראובן ואשתו. הרהיטים אותם רהיטים, יצירותיו היקרות של האמן תלויות על הקירות, הצלחות והכוסות מאופסנות בארונות המטבח, וספרים עם הקדשות של אמנים ומדינאים מסודרים על המדפים. אפילו כן הציור של ראובן רובין ניצב בסטודיו.

רק האפלה שולטת כאן, לאחר שרוב הנורות נשרפו. בסלון פתחנו את דלתות ההזזה הפונות לחצר, כדי שקרני השמש החורפיות יחדרו פנימה, אך בשאר החדרים לא תוחזקו תריסי העץ התקועים, והם שרויים בעלטה יחסית.

ועדיין, זהו בית עוצר נשימה שמייצג את הלוקסוס הישראלי של שנות ה־60, ואדריכלות מעולה שביקשה ליצור שפה מקומית. מרגישים כאן היטב את רוח המ־קום, הן בזכות האדריכלות והן ברוחו של רובין, שלא רק הותיר בה את חותם יצירותיו אלא היה מעורב גם



הווילה הפיסולית של האדריכל אל־חנני, חברו של ראובן רובין, אז והיום. זוויות ישרות ומעוגלות בהרמוניה, עם אלמנטים בהשראת הבנייה הערבית והמערבית גם יחד



"יחפה, בידי האחת סחבה נוטפת מים ובשנייה מגב גדול, ניגשתי לפתוח. בפתח עמדו טדי קולק ואלפרד היצ'קוק. 'שמעתי שסיימתם לבנות את ביתכם, עברנו בסביבה והחלטנו להגיד לכם מזל טוב"





50 שנה עברו, והבית נראה כמעט אותו דבר: קירות לבנים בוהקים, עבודות אמנות של היוצר בכל רחבי הבית, וטעם מקורי שמעיד על שפה מקומית ייחודית

עבודה תנ"כית גדולה של ראובן על אחד הקירות בקומה העליונה, שם נהג לצייר ולהזמין סוחרי אמנות לרכוש

בתכנון הבית והגן.

החשש כי הפנינה הזו עומדת להיהרס צריך לצער כל חובב תרבות ישראלית ומורשת עברית.

עצי זית, אלא מה

3.2 דונמים. זה שטח המגרש העצום, שממוקם בראש גבעה קטנה הצופה לים הקרוב. הבית עטוף גן גדול, שאמנם אין בו פסלים של ראובן, אך בשער הכניסה ובמעקה הסמוך לו התקין ראובן סורג מתכת שבו משולבים ארבעה רימונים, כמספר דיירי הבית. לצד השער קבע לוח ברזל, ועליו מצוין "בית ראובן".

הודות לגבעה המוגבהת, שיטוט בגן מאפשר תצפית נרחבת על מי הים הכחולים ועל האקוודוקט הרומאי הטובל בחולות. ילדיהם של בני הזוג רובין ממשיכים לטפח את הגן, ולכן הדשא קצוץ והעצים והשיחים מטופלים היטב. אדריכל הנוף המקורי שתל, לבקשת בעל הבית, צמחייה ארץ ישראלית שתתאים לאקלים המקומי ותעמוד בפני רוחות הים העזות.

עצי הזית העתיקים, שרובין כל כך אהב וחזרו



בר המשקאות למרגלות גרם המדרגות היה שימושי מאוד באירועים הרבים שהתקיימו כאן



1929, שבו חש קרבה מיוחדת לנוף המקומי ולעצי הזית במיוחד. "הגענו למבואות אבו־גוש, כפר מוקף עצי זית עתיקים. עצרתי את המכונית ועמדתי משתאה, שכן ראיתי את הנוף שונה לחלוטין מזה שראיתי עד כה. הנוף ועצי הזית כמו רכנו עליי וחיבקו אותי".

התיאור שלו נוגע באקסטזה, שאין ספק כי השפיעה על חייו, על יצירתו ועל הבית הזה: "הצבעים, האור, האווירה המבליחה שבה נשם וחי הנוף היו לי חוויה של התגלות".

בהשפעה ערבית ומערבית

ההשראה מהבנייה הים תיכונית, ובייחוד הפלסטינית, ניכרת בבית. ראובן, שהגיע לארץ ישראל לראשונה ב־1912, נחשף לאורח החיים ולבנייה הערבית, והם התגלגלו לציוריו יחד עם נוף החולות הבתוליים ועצי הזית המסתוריים. זו לא רק החצר הפנימית ששואבת השראה מבתים ערביים, אלא גם אלמנטים דקורטיביים ושימושיים כאלה ואחרים. במקביל, יש כאן השראה מהאדריכל השווייצרי־צרפתי לה קורבוזיה, ומאדריכלים אחרים שהווילות שלהם נראות כמו יצירות פיסוליות והפכו בינתיים לאתרי מורשת עולמית.

"אריה אל־חנני היה חבר טוב, ואבא רצה שיגשים את הקונספציות שהיו לו בראש", מספר דוד רובין, הבן הבכור, כיצד נבחר האדריכל. "לכן, יש בבית הרבה דברים ועיצובים שהוא הגה ורצה לראות בבית שלו".

אל־חנני, מבכירי האדריכלים הישראלים במאה הקודמת, שילב בפרויקט את חותנו ושותפו, האדריכל ניסן כנען, ועיצוב הפנים הופקד בידי שני יוצרים בכירים – רפי בלומנפלד ולזר חזקיה (שעיצבו למשל את מלון השרון בהרצליה, וילה שרובר בירושלים ודירת יצחק ולאה רבין בתל־אביב).

משרתת בלחיצת כפתור

הווילה ענקית גם במושגים עכשוויים: כ־450 מ"ר שטח



שטיח קיר שיצר ראובן ומתאר דיג. למרגלותיו אלבומי הדפסים של האמן, ועבודות זכוכית שיצר אמן ונציאני בהשראת ראובן. מתחת לשולחן, כדים עתיקים שמצאו בני הזוג בסביבת קיסריה או שרכשו במסעותיהם

והופיעו בציוריו, הובאו לכאן משדות קיבוץ חולדה והם מתבלטים בין כל צמחי הגן. הם סימלו ביצירתו את הנוף הארץ־ישראלי וגם רימזו על שורשיותו של העם היהודי וזיקתו לארצו. "הייתי בדרכי לירושלים עם אסתר באחת מנסיעותינו הרבות יחדיו", סיפר ראובן על רגע אחד בשנת





אסתר משוחחת בטלפון בסלון. משמאל: המטבח (כולל המשקל התלוי, פריט עיצוב פופולרי בשעתו)

בנוי, בחלוקה לשני אגפים מרכזיים. האגף הציבורי עוצב באופן ייצוגי ומצויים בו הסלון עם חדר אוכל, סטודיו לאמן, חדר מגורים אינטימי ומטבח. באגף הפרטי מרוכזים חדרי השינה והרחצה. יש גם יחידת מגורים נסתרת מתחת למטבח, בשביל המשרתת. מעבר תת־קרקעי קישר בין דירתה למטבח, וברצפה שמתחת לשולחן האוכל נקבע כפתור: לחיצה, צלצול והמשרתת נזעקת לשולחן. גם מערכת מיזוג האוויר המרכזי הייתה חידוש, עם יחידה נפרדת לכל אגף, ומיכון שהוטמן במרתף כדי למנוע רעש מהדיירים ומהשכנים.

האדריכל תכנן לכל אגף נפח שונה, כדי להעניק למכלול ממד פיסולי. חלק מהפינות מעוגלות וחלקן ישרות, חלק מהפתחים רחבים ומרובעים וחלקם צרים ועגולים. גם הגג אינו שגרתי, ולמעשה מרובר בחצר נוספת עם ספסלים בנויים ומפלסים שונים, המאפשרים לקיים אירועים ולהשקיף על הנוף המרהיב, שבשנות ה־60 היה בתולי וחשוף בהרבה מאשר היום.

צינורות חרס מעטרים את חלקה העליון של החזית, כדי להחדיר בריזה קרירה מהים בימות הקיץ הלוהטים. המרכיב הערבי הזה היה רעיון של ראובן, והוא מופיע גם בחלקים אחרים בחזית בשילוב של זכוכית צבעונית בצינורות. כשנכנסים הביתה ומגיעים אל חדרי השירותים והרחצה הפרטיים, מגלים שהם נשטפים באור צבעוני עדין בזכות אותם צינורות.

ארובת האח המתנשאת אל על ומגדל המדרגות שבעורף הבניין עוצבו כפסלים מופשטים ואנכיים, שתפקידם להשלים את הקומפוזיציה, ממש כמו בציור. טיח גס (שפריץ) לבן, טיפוסי לאותו עשור, מכסה על חזיתות הבניין ומאחד אותן ליצירה שלמה.

מבואת כניסה בקצה שביל הכניסה מפצלת את המבקרים



מקבץ מרשים של כדי חרס גדולים מקבל את פני הבאים לאגף הפרטי, שמשתרע אף הוא על פני קומתיים

הספרייה הצמודה לסלון. בני הזוג ביקשו ממעצבי הפנים לשלב בבית ריהוט עץ ועור במראה עתיק. מצבם המצוין של הרהיטים מעיד על איכותם הגבוהה. למטה: החיים הטובים בקיסריה





המבואה והסלון. ספה בנויה באדן החלון נוצרה לפי מידותיו של ראובן, כך שיוכל להשתרע פרקדן ולהביט אל הנוף החלומי

לאחר שמכרו פרדס, רכשו בני הזוג מגרש בקיסריה עם חבריהם לגולף - מעצבת האופנה לולה בר ובעלה. לאחר שהתקשו לחלק את המגרש, הותירו אותו בידי החברים - ורכשו את המגרש ממול

בין שני האגפים. כעת מכסה ערימה של גרוטאות את המקום שבו ניצב בעבר מעמד עץ דקורטיבי, שנשא פסל של סוס ורוכב, שיצר רובין בשנותיו הראשונות כאמן. הסלון הוא אולם מרכזי וחגיגי המתנשא לגובה שתי קומות. בקצהו מערכת ישיבה הפונה אל אח גדול, ומעליה תלויה עבודת מתכת גדולה שיצר ראובן ומתארת סצנה תנ"כית של מאבק יעקב במלאך. משני צדי האח רמקולים גדולים המחוברים למערכת סטריאו משוכללת לזמנה, שם אהב ראובן להאזין לתקליטים של מוזיקה קלאסית, שעדיין מונחים על המדף.

ספה מהחלומות

לצד האח, ספה בנויה שהיא חלק אינטגרלי מפתח החלון. "הספה הייתה החלום שלו", נזכר הבן דוד בגעגוע, "והוא רצה לשכב ולראות ממנה את האקוודוקט". בהתלהבות, הוא ממהר לשלוף סקיצה שאביו הכין לקראת תכנון הבית, ובה רואים את הספה. הוא ניגש לחדר הסמוך ומביא משם אלבום תמונות נושן, שולף ממנו תצלום של תהליך הבנייה, ומספר כיצד החליטו הוא ואביו לוודא שהספה אכן בנויה במידות שיאפשרו לממש את החלום: ראובן נשכב במקום המיועד לספה, השקיף מבעד לפתח החלון (שכבר היה קיים, אך ללא זגוגיות), הבן תיעד במצלמה והשניים יכלו להירגע - כן, זה עובד.

עבודות רבות של ראובן צובעות את הקירות הלבנים של הסלון ומעטרות את השידות ואת הקירות הגדולים, ובהמשך גם את שאר חדרי הבית: שטיחי קיר, פסלים, ציורים, הדפסים ועבודות זכוכית שבוצעו בוונציה בהשראת יצירותיו.

לצד האח ניצב פסל ראש, המתאר דיוקן עצמי שיצר ראובן הצעיר. לצדו פגז מרגמה קרוע הנראה כמו עץ דקל, ולצדו הקדשה אישית מרחבעם זאבי (גנדי). ציור שמן גדול, שהיה תלוי מעל אותם פסלים, נגנב לפני שנה כשאלמונים פרצו לבית. בכל פינות האולם רואים פרטי עתיקות, שנמצאו במגרש בזמן ההקמה; לא פחות משלושה ארונות קבורה מאבן נחשפו באדמה. שניים נטלה רשות העתיקות, ואחד היא השאירה לראובן, שהפך אותה לאדנית פרחים בחצר הפנימית. בתוך הבית פוגשים כדים קטנים וגדולים, ובוויטרינה הצמודה לפינת האוכל מוצגים פריטים קטנים.

גלריה ארוכה נמתחת לכל אורך האולם. אל הגלריה מובילות מדרגות ללא מעקה (לפי בקשת ראובן) ובר משקאות עם דלת עץ ממוקם מתחת. בקומת הקרקע, הגלריה מְקָרָה את פינת האוכל. הריהוט, כמו כל הרהיטים בסלון ובמטבח, נרכש בספרד לקראת הכניסה לבית החדש. בני הזוג ביקשו לשלב בבית ריהוט עץ ועור הנראה עתיק, ולמרות השנים הרבות שעברו, מצבם המצוין של הפריטים מעיד על איכותם הגבוהה.

את העמוד הניצב סמוך לשולחן האוכל ונושא את





זובין מהטה מבקר את בני הזוג; מבט מחדר השינה של ראובן, דרך המסדרון, על חדר השינה של אסתר. חדר הרחצה משותף



צינורות החרס הצבעוניים בחזית הבית מחדירים אור מיוחד ועדין לחדרי השירותים והרחצה



הגלריה, ביקש ראובן להסתיר. לצורך כך, הוא דאג לאתר שני גזעים של עצי זית, שאותם הקצה בבית מלאכה בפרדס־חנה הסמוכה ויצר מהם גוף הנראה כגזע אחיד. במפלס העליון של הגלריה מצוי הסטודיו, שבו יצר ראובן בעת ששהה בבית. הוא מואר באמצעות פתח רחב בתקרה.

וילון גדול מכסה על קיר גדול ורחב שבו קבועים מסמרים. לכאן היה מביא ראובן אספני אמנות, סוחרים וגלריסטים וחושף בפניהם את העבודות שביקש למכור.

באגף חדרי השינה שתי קומות. מקבץ מרשים של כדי חרס גדולים מקבל את פני הבאים לאגף: חדר לאורחים ושניים לילדיהם של בני הזוג בקומת הקרקע; שני חדרים נפרדים לכל אחד מבני הזוג בקומה העליונה, אחד פינתי לראובן ושני מרווח יותר ובגוון כחול לאסתר. החדרים בכל קומה מקושרים במסדרון פנימי הפונה לחדרי רחצה משותפים. בחדרו של הבן, שכיום הוא כבר בן 75, פזורים עדיין תקליטים של בוב דילן.

איש העולם, איש הארץ

רובין נולד ברומניה, היגר ב־1912 לארץ ישראל כדי ללמוד ב"בצלאל", חזר לאירופה ושוב היגר לארץ. אחר כך נסע לארצות־הברית, שם נולד בנו הבכור, חזר לארץ ושוב עבר עם משפחתו לרומניה, שם שימש לאחר קום המדינה בתפקיד דיפלומטי כציר ישראל. לאורך השנים הציג תערוכות בארץ ובעולם, כשבין השאר היה לאמן הראשון שהציג בביתן ישראל בביאנלה בוונציה. נדודיו וקשיים כלכליים מנעו ממנו בשנותיו הראשונות לרכוש דירה, והוא התגורר עם משפחתו בדירות שכורות. גם בדירתו שברחוב ביאליק 14 בתל־אביב גר תחילה בשכירות ורק לאחר שצבר את המימון המתאים רכש את הבית כולו, זה שלימים הסב למוזיאון המוקדש ליצירתו.

בסוף שנות ה־20 הצליח לצבור הון קטן, בעיקר הודות למכירת יצירותיו. בעצת חבריו רכש עם שותף פרדס עצי הדר סמוך לגבעת־שמואל. לאחר נישואיו לאסתר, ב־1930, נהגו בני הזוג לנסוע לפרדס עם חברים ולערוך בו פיקניק. בני הזוג אף שתלו שני עצי וושינגטוניות בפתח הפרדס.

עם התפתחותה של גבעת־שמואל ובניית השיכונים, גילה ראובן כי הפירות נקטפים בידי השכנים והוא כבר אינו מקור לרווח. הוא מכר את הפרדס, שעליו נבנה לימים "בית תדיראן", העצים נעקרו ורק שתי הוושינגטוניות נותרו מיתמרות לגובה ובולטות לעיני החולפים במחלף גבעת־שמואל. בעזרת הכסף מהמכירה, החליטו בני הזוג לרכוש מגרש בקיסריה, במשותף עם חבריהם – מעצבת האופנה לולה בר ובעלה דולפי אבנר. את קיסריה הכירה החבורה בעקבות תחביבם לשחק גולף פעמיים בשבוע

ארון קיר מהודר. בית ללא מחיר







חדרה של אסתר רובין, אז והיום. "תכנון הבית היה לשנינו חוויה יצירתית ומהנה"

אל הסטודיו, במפלס העליון של הגלריה, הביא ראובן אספני אמנות, סוחרים וגלריסטים וחשף בפניהם את העבודות שביקש למכור

במועדון הגולף שנפתח שם ב־1961.

לאחר שהתקשו לחלק ביניהם את המגרש המשותף, הותירו בני הזוג רובין את המגרש בידיהם של החברים. בצדו השני של הרחוב ניצבה גבעה קטנה שבעליה היה נחום גולדמן, מי שכיהן כנשיא הקונגרס היהודי העולמי והתגורר בז'נבה, אך לא בנה עליה את ביתו והשאיר אותה ריקה. לאחר מו"מ קצר, רכשו בני הזוג רובין את המגרש.

"תכנון הבית היה לשנינו חוויה יצירתית ומהנה שה־עסיקה אותנו ימים רבים", סיפרה אסתר באוטוביוגרפיה שלה. "מאז נישאנו גרנו בבתים שכורים רבים, בתל־אביב, בירושלים, ברמת־גן ובניו־יורק. בכולם, כולל בביתנו ברחוב ביאליק, נאלצנו להתאים עצמנו ולהתפשר עם הקיים. עתה, בפעם הראשונה, יכולנו לתכנן ולעצב לנו בית לפי טעמנו, מן המסד ועד לטפחות והרעיון עצמו מילא אותנו חדוות יצירה מרגשת". בני הזוג ביקשו לעצמם "בית גדול, פשוט ונוח, שיכניס את הנוף הנפלא פנימה ויעניק לנו תחושה ביתית נעימה, אף שמלכתחילה היה ברור שיהיה זה מעון נופש בלבד".

על הרצינות וההתרגשות שבני הזוג רחשו כלפי הפ־רויקט, מלמד טקס הנחת אבן הפינה, שנערך בהשתתפות חברים קרובים ("כביש גישה עדיין לא נסלל אל המקום, גם לא הייתה דרך עפר לשם, רק חול ונחשים ונוף יפה להפליא"). ראובן כתב מגילה קטנה, ובה ציין: "ירינו אבן פינה לבית, שאני, ראובן רובין, בונה כאן למען קיים הקשר בין עבר והווה". הנוכחים חתמו על המגילה, והיא הוטמנה ביסודות הבית.



ראובן התקין סורג מתכת שבו משולבים ארבעה רימונים, כמספר דיירי הבית



לצד האח ניצב פסל ראש, המתאר דיוקן עצמי של ראובן הצעיר. לצדו פגז מרגמה קרוע, דמוי עץ דקל, ולצדו הקדשה מרחבעם זאבי (גנדי)

מאז נחנך ב־1965, גרו ב"בית ראובן" שבקיסריה בני הזוג עם בתם אריאלה מדי סוף שבוע (דוד הבכור גויס כבר לשי־רות צבאי, לאחר מכן הקים משפחה ועזב ללימודים בחו"ל). לדברי הבן, שסייע להוריו בכל נושאי הבית וליווה אותם מקרוב, האהבה בין ההורים לבית הייתה גדולה ולבד מסופי השבוע, נערכו בו אירועים חברתיים וגם שמחות וחתונות של מרבית הילדים והנכדים. השכנים המפורסמים הפכו גם הם לחברים קרובים, ובהם עזר וראומה ויצמן שהתגוררו ממש ממול, לולה בר, מעצבת הפנים דורה גד, הנרבנית שמחה שטרן, הפרדסן אברהם פולני (שהיה גם שכנם ברחוב ביאליק בתל־אביב) ואיש העסקים והבוהמיין, פוקה נרקיס.

חודש לפני מותו של ראובן, התארח בסלון הבית ראש עיריית תל־אביב־יפו, שלמה (צ'יץ') להט. הוא חתם, בנו־כחות בני הזוג ובנם, עורכי דין וחברים, על מסמך היסוד להקמת מוזיאון בית ראובן. המוזיאון נפתח ב־1983, ובי־מים אלה נרגשים בני המשפחה לקראת פרויקט הרחבה וחידוש שלו.

מי יגור כאן? מי שלא יהרוס

ב־1974 מת ראובן, לאחר שנהנה מהבית במשך כעשור. אסתר האריכה חיים והלכה לעולמה ב־2010, והיא בת 99. עד סוף ימיה הקפידה להמשיך לבלות את סופי השבוע בבית בקיסריה, "שעליו אני חושבת בגעגועים בכל פעם שאני





נמצאת בארץ אחרת, כשאני יושבת במטוס בדרכי ארצה ובמשך ימי החול של השבוע העוברים עליי בתל־אביב".

כעת מבקשים שני ילדיהם למכור את הבית. "אנחנו מעוניינים שהבית יישמר מסיבות סנטימנטליות וגם מסיבות אדריכליות, כי זו פנינה שחבל להרוס", מסביר הבן דוד. היו מי שהביעו עניין ברכישת הבית אך ביקשו להרוס אותו. ילדיהם של בני הזוג רובין סירבו והמכירה לא בוצעה. גודל המגרש מאפשר בנייה חדשה או הקמת בריכה על חלק משטח הגן, וניתן להוסיף בעורף הבניין הקיים אגף או מעלית מבלי לפגוע באופיו. דוד מגלה כי רצונם העז כי הבית יישמר הוביל אותם גם להחלטה כי מי שירכוש את הבית וישמור עליו, יקבל בהשאלה את עבודת המתכת הגדולה שיצר אביו במיוחד לבית והציב מעל האח. ■


הגג, שמעניק תצפית עוצרת נשימה, תוכנן כחצר נוספת של הבית, עם מפלסים וספסלים בנויים, והאורחים נהנו ממנו


פנים פוגש חוץ: הסלון נפתח אל הגן רחב־הידיים


שלמה (צ'יץ') להט והמשפחה חוגגים בבית את ההחלטה להקים את "בית ראובן" בתל אביב. חודש מאוחר יותר, מת הצייר









דוגמה אישית

חמש אפשרויות אלגנטיות ומסחררות
לקינוחי פסח, בלי שום צורך
לחלוק או לחלק: כל אחד מקבל את
המנה הפרטית שלו

מיכל לוי אלחלל | צילום: בועז לביא | סגנון: נעה קנריק









בקלי קלות: ללא אפייה, טבעוני

טארטים של קוקוס, תמרים וחמאת בוטנים

הם מזכירים קצת בטעמם חטיף "סניקרס", אבל אלגנטיים הרבה יותר – וממש ידידותיים להכנה.

המרכיבים

(10-12 יחידות בתבנית שקעים)

לקלתיות הקוקוס

- 1 כוס (100 גרם) קוקוס טחון
- 1 כף סוכר
- 2 כפות גדושות שמן קוקוס מומס

למלית

- 2/3 כוס (200 גרם) ממרח תמרים או תמרים טחונים
- 2/3 כוס (150 גרם) חמאת בוטנים
- 1 כפית תמצית וניל
- כ־3/4 כוס (80 גרם) בוטנים קלויים, קצוצים גס

ההכנה

1. **הקלתיות:** מערבבים בקערה קטנה את הקוקוס, הסוכר ושמן הקוקוס לתערובת לחה וקצת דביקה. מניחים ככף וחצי מהתערובת בכל שקע בתבנית ומהדקים בכפית לתחתית ולדפנות באופן אחיד. מאחסנים במקרר 10 דקות לפחות, להתייצבות.
2. **המלית:** שמים בקערת מעבד המזון את ממרח התמרים, חמאת הבוטנים והווניל ומעבדים למרקם אחיד. מוסיפים כף מהבוטנים ומעבדים כמה שניות, כדי שיהפכו לפירורים גסים.
3. **הרכבת המנה:** ממלאים את הקלתיות במלית. מעטרים במעט בוטנים ומגישים (או מאחסנים במקרר עד להגשה).

איך שומרים? עד 4 ימים, במקרר.

חלבי

טירמיסו עם עוגיות אמרטי

ברור, אפשר לקצר תהליכים ולהשתמש בעוגיות פסח מוכנות לקינוח הזה (עוגיות קוקוס, למשל), אבל כדאי להשקיע ולהכין את עוגיות האמרטי – יש להן טעם מרוכז של שקדים, קצת כמו מקרונים, והן נהדרות.

המרכיבים

(10-12 כוסות)

לעוגיות (25-30 יחידות)

- 1 כוס (100 גרם) שקדים טחונים
- 1 כוס + 4 כפות (150 גרם) אבקת סוכר
- קליפה מגוררת מ־1 תפוז
- 1 חלבון + 2 חלבונים

לקרם

- 4 חלמונים
- 3/4 כוס (150 גרם) סוכר
- 1 מכל (250 מ"ל) שמנת מתוקה להקצפה
- 1 מכל (250 גרם) גבינת מסקרפונה

להרכבת המנה:
- 1/2 כוס קפה נמס חזק (ללא חלב) – מומלץ אספרסו

לקישוט: 2 כפות אבקת קקאו, מקלוני קליפת תפוז

ההכנה

1. **העוגיות:** שמים בקערת מעבד המזון את השקדים הטחונים, אבקת הסוכר, קליפת התפוז וחלבון אחד ומעבדים כדקה, לעיסה אחידה.
2. שמים בקערת המערבל הנקייה את שני החלבונים הנותרים ומקציפים במהירות גבוהה, עד שנוצר קצף יציב מאוד. מוסיפים את הקצף לעיסה ומערבבים בתנועות קיפול עדינות.
3. אם רוצים, מעבירים לשק זילוף (אם לא, משתמשים בכפית). מרפדים תבנית תנור בנייר אפייה. מזלפים או מניחים בה עיגולים בקוטר כ־2 ס"מ. משהים למנוחה 6 שעות לפחות (עד 12 שעות), בטמפרטורת החדר.
4. מחממים את התנור ל־160 מעלות. אופים את העוגיות כ־15 דקות, עד שהן מזהיבות קצת. מוציאים ויוצקים מיד כ־2 כפות מים מתחת לנייר האפייה, כדי להקל את הפרדת העוגיות. מסירים אותן מהתבנית, מצננים ומאחסנים בקופסה סגורה עד לשימוש (עד שבוע).
5. **הקרם:** מכינים סיר אדים כפול (באן מארי) ומניחים אותו על להבה בינונית. מניחים בכלי העליון את החלמונים והסוכר ומקציפים במקצף חשמלי כ־6 דקות, עד שהקציפה יציבה. מסירים מהכיריים ומניחים בצד.
6. מקציפים בקערה נפרדת את השמנת לקצפת יציבה. מוסיפים לקצפת את הגבינה ומערבבים בתנועות קיפול עדינות למרקם אחיד. מוסיפים לקערה את הקציפה שהצטננה ומערבבים שוב, בתנועות קיפול עדינות, למוס אחיד.
7. **הרכבת המנה:** טובלים את העוגיות בקפה ומחלקים בין הכוסות (2-3 עוגיות בכל כוס). ממלאים כל כוס במוס המסקרפונה ומאחסנים במקרר שעה לפחות.
8. **הקישוט:** זורים קקאו (דרך מסננת) בכל כוס. אם רוצים, מקשטים בעוגיות הנותרות ומניחים מקלוני קליפת תפוז. מגישים.

איך שומרים? עד 3 ימים, במקרר.



פנקוטה קוקוס וטפיוקה עם קומפוט דובדבנים ותפוחים



אפשר להכין את המנה בעזרת נוזל קוקוס או עם קרם קוקוס, שהוא עשיר יותר ובעל אחוזי שומן גבוהים יותר – לפי ההעדפה האישית.

המרכיבים (6 מנות בתבניות סיליקון אישיות, בגודל מאפינס או בצורה אחרת)

- 1/3 כוס (65 גרם) פניני טפיוקה
- 600 מ"ל נוזל קוקוס או קרם קוקוס
- 1/3 כוס (כ־70 גרם) סוכר
- 1 כפית תמצית וניל
- 1 שקית ג'לטין
- כ־3 כפות (כ־50 מ"ל) נוזל קוקוס או קרם קוקוס

לקומפוט הדובדבנים והתפוחים

- 1 כוס תפוחים מיובשים
- 1/2 מכל (כ־300 גרם, כולל הנוזלים) דובדבנים בסירופ
- 1/2 כוס מים
- 1/3 כוס (כ־70 גרם) סוכר
- 1 מקל קינמון

ההכנה

1. **הפנקוטה:** שמים את הטפיוקה ונוזל הקוקוס בסיר ומשהים בטמפרטורת החדר כ־30 דקות, עד שהפנינים תופחות מעט. מעבירים לכיריים, מוסיפים את הסוכר ומביאים לרתיחה על להבה בינונית. מנמיכים את הלהבה ומבשלים 15 דקות, תוך ערבוב מדי פעם, עד שפניני הטפיוקה רכות וכמעט שקופות. מסירים מהכיריים, מוסיפים את תמצית הווניל ומערבבים.
2. מערבבים בכלי מתאים את הג'לטין ונוזל הקוקוס (או הקרם) בעזרת מזלג. ממתינים כ־3 דקות, עד שהג'לטין סופח את הנוזלים. מחממים במיקרוגל כחצי דקה, עד שאפשר לערבב לנוזל אחיד. מוסיפים לטפיוקה ומערבבים.
3. יוצקים את הטפיוקה לתבניות ומאחסנים במקרר חצי שעה לפחות, עד שהנוזל מתקרר ומתייצב. מעבירים למקפיא לשעה וחצי לפחות (עד 3 ימים).
4. **הקומפוט:** שמים את כל מרכיביו בסיר ומביאים לרתיחה. מנמיכים ללהבה נמוכה, ומבשלים עוד 20 דקות (ללא כיסוי), עד שהתפוחים מתרככים. מצננים קצת ומאחסנים במקרר עד להגשה (עד יומיים).
5. **ההגשה:** מחלצים את הפנקוטה מהתבניות, מניחים בשכבה אחת ומפשירים במקרר חצי שעה לפחות (עד חצי יום). מעבירים לצלחות הגשה ומגישים לצד הקומפוט או מעליו.

איך שומרים? את הפנקוטה – עד 3 ימים, במקפיא. את הקומפוט – עד יומיים, במקרר.

עוגת מוס שוקולד־פטל

קינוח מפואר עם טוויסט מרענן וחמצמץ. אם רוצים, אפשר לוותר על השימוש בג'לטין (פשוט מדלגים על סעיף 4 בהכנה) ולהכין את המוס לא כעוגה אלא כקינוח קרמי שמגישים בכוסות.

המרכיבים (6-8 מנות בתבניות בקוטר 6-8 ס"מ או בכוסות קינוח)

1 כוס פטל קפוא, מופשר	300 גרם שוקולד מריר
2 כפות סוכר	1 שקית ג'לטין
4 כפות (60 מ"ל) ברנדי	1/4 כוס מים
2 1/2 מכלים (625 מ"ל) שמנת מתוקה 38%, חלבית או צמחית	

ההכנה

1. שמים בקערת מעבד המזון את הפטל, הסוכר והברנדי וטוחנים כדקה, למחית אחידה.
2. מחממים בסיר קטן על להבה בינונית (או במיקרוגל, בהדרגה) את השמנת והשוקולד, עד שהשוקולד נמס ואפשר לערבב לקרם אחיד. מוסיפים 2/3 ממחית הפטל ומערבבים היטב. מאחסנים כשעה במקפיא או 2–3 שעות במקרר. את יתרת הפטל מאחסנים במקרר עד להגשה.
3. כשקרם השוקולד צונן לגמרי מקציפים אותו 2–3 דקות במערבל במהירות גבוהה, עד שנוצר מוס יציב.
4. מערבבים בקערית את הג'לטין והמים, רצוי במזלג, ומשהים 2–3 דקות. מחממים כ־30 שניות במיקרוגל, לקבלת מרקם נוזלי ומוודאים שלא נותרו גושים. מוסיפים למוס ומערבבים בתנועות קיפול.
5. מכינים כוסות לקינוח או עוטפים רינגים בניילון נצמד ומניחים בתבנית שטוחה. יוצקים את המוס ומיישרים. מאחסנים במקרר שעתיים לפחות (עד 4 ימים. או שמאחסנים במקפיא, עד שבועיים, ומפשירים במקרר כשעה לפני ההגשה).
6. **ההגשה:** מעטרים בשארית המחית ובפטל קפוא, מגישים.

איך שומרים? עד 4 ימים במקרר או עד שבועיים במקפיא.



פבלובה עם גרניטה תות

פרווה

שני מתכונים שמסתדרים מצוין בעצמם, כל אחד לבדו, אבל החיבור שלהם מבטיח חוויה בצלחת: שילוב צבעים הורס וביס מושלם שמורכב משני מרקמים ושני מצבי צבירה.

המרכיבים (כ־12 יחידות)

לסלסילות המרנג	לגרניטה
4 חלבונים	1/2 ק"ג תותים
1 1/4 כוסות (250 גרם) סוכר	1/2 כוס (100 גרם) סוכר
קליפה מגוררת מ־1 לימון	1/2 כוס מים
	מיץ מ־1/2 לימון

ההכנה

1. **סלסילות המרנג:** מחממים את התנור ל־160 מעלות ומרפדים תבנית בנייר אפייה.
2. מקציפים את החלבונים במערבל במהירות גבוהה, עד שהקצף יציב לגמרי. מוסיפים מחצית מהסוכר וממשיכים להקציף כדקה. עוצרים, מוסיפים את יתרת הסוכר ואת קליפת הלימון ומערבבים בתנועות קיפול עדינות.
3. מניחים בתבנית 12 תלוליות מהקצף ומסדרים אותן בעזרת כף למעין קערות עגולות (לא מדויקות) בקוטר כ־6 ס"מ.
4. אופים 20 דקות, מורידים את חום התנור ל־100 מעלות ואופים עוד כשעה וחצי, עד שהמרנג מתייבש לגמרי. מוציאים ומניחים בצד (אפשר להכין עד 6 שבועות מראש ולשמור בכלי אטום בטמפרטורת החדר).
5. **הגרניטה:** טוחנים את כל מרכיביה במעבד מזון או בבלנדר כ־2 דקות, עד שמתקבל נוזל אחיד. יוצקים לתבנית מלבנית שטוחה ומאחסנים במקפיא כשעה וחצי. מוציאים, מערבבים במזלג ומחזירים למקפיא לשעה נוספת. מוציאים ומערבבים שוב במזלג כדי שייווצרו גבישים קטנים. מכסים בניילון נצמד ומשאירים במקפיא עד לשימוש (עד שבוע).
6. **הרכבת המנה:** ממלאים כל סלסילת מרנג ב־2 כפות מהגרניטה. מגישים מיד.

איך שומרים? המרנג: עד 6 שבועות בכלי אטום בטמפרטורת החדר. הגרניטה: עד שבוע במקפיא.





יש פסחים שעד אין סוף

5 ספרים מומלצים, 4 מתכונים קלים וחג שמח אחד

הוא כבר כאן, חג האביב, לגמרי כאן, ולפעמים לעת ערביים זה נדמה כאילו נשורת של קמח מצה זהוב מכסה את העיר. בכל מקום יש מצות (מצה עם חמאה ומלח לנצח, כן?), והררי קניידלך וארטישוקים וכרפסים ופולים כבר נערמים במטבחים. והניקיונות. קחו את זה בקלות, אני אומרת, ומנסה ליישם בעצמי, בהצלחה מסוימת. עשו פסח משפחתי של שלום, אחווה ואהבה, ואל תעבדו בשבילו כמו משוגעים. קחו ממנו רק את הדברים הטובים, מחג החירות הזה. האם שלושה מתכונים קלים לחג יעזרו בזה? אני מקווה שכן:


החרוסת

1. החרוסת הכי קלה וטעימה שלי (10 מנות): שמים בקערת מעבד המזון **1/2 כוס שקדים מולבנים, 3/4 כוס תמרים מגולענים, 1 כוס שזיפים מיובשים מגולענים, 1 תפוח ירוק** קצוץ גס ו־**1/4 כוס חמוציות** ומעבדים למחית גסה. מוסיפים **1 כף מיץ תפוזים או מיץ שזיפים** ו־**1 כפית קינמון** טחון ומעבדים למחית רכה ואחידה.

2. הצלי הכי קל שלי, שתמיד מצליח וכולם אוהבים (10 מנות): מתבלים 2 ק"ג **קוביות כתף בקר במלח, בפלפל ובפפריקה**. מחממים בסיר גדול 5 **כפות שמן זית** ומטגנים את הנתחים על להבה בינונית־גבוהה, 3 דקות, עד הזהבה. מוציאים אותם, מנמיכים את האש לבינונית, מוסיפים לסיר 5 **בצלים פרוסים** ו־**3 גזרים חתוכים למקלונים**, ומטגנים תוך ערבוב כ־3 דקות, עד שה־בצל שקוף. מחזירים את הבשר לסיר, מוסיפים **שיניים לא קלופות מ־1 ראש שום**, יוצקים **1 1/2 כוסות יין לבן**, מערבבים ומבשלים על להבה בינונית 5 דקות. מוסיפים **מים** כך שיגיעו כמעט עד לגובה הנתחים, וגם **עלה דפנה**. מנמיכים את הלהבה לנמוכה ביותר, מכסים ומבשלים שעתיים, עד שהבשר רך מאוד והרוטב חום ומרוכז.


הצלי

3. עוגיות קוקוס בטעם של פעם ובמינימום מאמץ (30 יחידות): מחממים את התנור ל־150 מעלות ומרפדים תבנית בנייר אפייה. שמים בקערת המערבל 2 **חלבונים** ו־**1/8 כפית מלח** ומקציפים לקצף יציב. עוצרים. מוסיפים **1/2 קופסה (200 מ"ל) חלב מרוכז ממותק** ו־**400 גרם קוקוס טחון** ומערבבים ידנית, רצוי בכף עץ. מניחים בתבנית תלוליות מהעיסה, במרווחים של 2 ס"מ ביניהן. אופים כ־20 דקות, עד שהעוגיות מזהיבות בקצוות בלבד. מצננים ומגישים.


העוגיות


הסלט החגיגי

4. סלט ירקות טריים ומבושלים ואגוזים

אני מאמינה בסלט אחד גדול ויפה במרכז השולחן. הסלט הזה מכיל ירקות אביב מבושלים, ירקות טריים ואגוזים ושקדים פריכים. קצת עבודה, נכון, אבל התוצאה שווה את זה. הסלט הזה במיטבו כשהוא בטמפרטורת החדר, וזה דווקא נוח: מבשלים את הירקות מראש ולקראת הארוחה מרכיבים הכל יחד. אגב, השאריות יהיו טעימות גם למחרת.

המרכיבים (10 מנות)

לירקות המבושלים
- 3 כוסות שעועית ירוקה, טרייה ונקייה או מופשרת
- 8 לבבות ארטישוק, טריים או מופשרים, חתוכים לרבעים
- 8 גבעולי אספרגוס, ללא השליש התחתון
- 1 כרובית בינונית, מחולקת לפרחים

לירקות הטריים
- 2 כוסות כרוב סגול או ירוק חתוך לרצועות
- 3 גזרים, קלופים, חצויים וחתוכים למקלונים
- 2 כוסות עלים טריים, לפי הטעם (חסה קצוצה, תרד, רוקט וכדומה)
- 2 גבעולי בצל ירוק, קצוצים דק
- 1 כוס עלי כוסברה או פטרוזיליה

לרוטב
- קליפה ומיץ מ־1 לימון
- 4 כפות סירופ מייפל
- 2 כפיות חרדל דיז'ון חלק
- 1 כפית מלח
- 1/8 כפית פלפל שחור גרוס
- 1/2 כוס שמן זית

לפיצוחים הפריכים
- 1 1/2 כוסות אגוזי מלך, פקאן, שקדים או פיסטוקים קצוצים (או תערובת שלהם)
- 1 כף שמן זית
- 1 כף סירופ מייפל
- מעט מלח

ההכנה

1. **הירקות המבושלים:** מרתיחים מים בסיר גדול וממליחים אותם קלות. מבשלים את השעועית ותחתיות הארטישוק 5 דקות ברתיחה עדינה, עד שהם מתרככים מעט אבל עדיין נותרים פריכים. מוציאים בכף מחוררת. מביאים את המים שוב לרתיחה ומבשלים את גבעולי האספרגוס 4 דקות. מוציאים. מביאים לרתיחה נוספת (אם צריך, מוסיפים עוד מים לסיר) ומבשלים את פרחי הכרובית 5–7 דקות, עד ריכוך. מוציאים בכף מחוררת ומצננים. אפשר לשמור עד יום בכלי אטום בטמפרטורת החדר ולפני ההגשה להביא לטמפרטורת החדר.
2. **הפיצוחים הפריכים:** מחממים את התנור ל־160 מעלות ומרפדים תבנית בנייר אפייה. מפזרים בתבנית את הפיצוחים, יוצקים עליהם את שמן הזית והמייפל, מפזרים מעט מלח ומערבבים. אופים 4–5 דקות ומוציאים. מצננים (אפשר להכין עד יום מראש, ולשמור בכלי סגור בטמפרטורת החדר).
3. **הרוטב:** שמים בקערית את מיץ הלימון וקליפתו, מוסיפים את סירופ המייפל ואת החרדל, מתבלים במלח ובפלפל וטורפים במזלג או במטרפה למרקם אחיד. מוסיפים את שמן הזית וטורפים שוב, לרוטב אחיד.
4. **הרכבת הסלט וההגשה:** עורכים בצלחת הגשה גדולה ושטוחה את הירקות המבושלים ואת כל הירקות הטריים ומערבבים בעדינות. מפזרים את הפיצוחים, יוצקים את הרוטב ומערבבים (אפשר לעשות זאת עד 4 שעות לפני הארוחה, להשאיר את הסלט בטמפרטורת החדר ולערבב שוב לפני ההגשה). מגישים.

כלי קרמיקה: ליאור שחר, Ceramics Studio 1220, אתר: etsy.com/shop/1220CeramicsStudio

ayelethirshman@gmail.com

מתנה לסדר? קנו ספר!

למשל, חמישה ספרי בישול מוצלחים שיצאו ממש עכשיו



1. "דיסקו מתוקים", מאיה דרין. השפית־קונדיטורית ועיתונאית האוכל הוותיקה הוציאה ספר אפייה שקודם כל מתחשק להתכרבל איתו קצת ולקרוא את מתכוניו. זה משהו באווירה השורה על הספר, בניסוחי ההקדמות, שהן אישיות וחמודות, בסיפורים הקטנים סביב המתכונים, יש פה משהו מהלב. המתכונים עצמם הם אוסף אישי של מאפים מתוקים מתקופות שונות בחיים. עם הצילומים (דניאל לילה) והסטיילינג (אוריה גבע), מתקבל ספר שבסופו של דבר חייבים להיכנס איתו למטבח ולאפות ממנו. המתכונים ברובם פשוטים להכנה, גם כשיש בהם – ויש בהם – איזה טוויסט, עוד מדרגה של עניין. פרקי הספר מציעים עוגות בחושות ("כל בית צריך מרפסת, מקום לשתות בו את הקפה של הבוקר עם פרוסת עוגה בחושה לידו"), כולל המון עוגות שוקולד, עוגיות מארצות ולאומים שונים, מחלקה כיפית של "חיתוכיות" ("חיתוכיות בשבילי הן התרסה אמריקאית – הדרך המהירה והקלה להצלחה מסחררת. אלה אינן עוגות וגם לא עוגיות, אך הן יכולות להיות גם אלו וגם אלו"), פרק של מאפי שמרים, מחלקת עוגות לחגים ועוד ועוד. ספר מחמם לב (הוצאת מודן, מחיר: 98 שקל).



2. "ספר הבישול של חלי ממן". סיפרנו לכם עליו כאן בהרחבה ממש לאחרונה, אז רק נזכיר שגם ספר המתכונים היעיל והמעודד של כוהנת ההרזיה חלי ממן שייך לרשימת הספרים המוצלחים לחג (הוצאת תכלת, מחיר: 128 שקל).



3. "מתרגשת", איה קרמרמן. ספר בישול קצת אחר, שבו איה קרמרמן משתפת לא רק במתכונים אלא גם בסיפורים קטנים, רשימות פרי עטה ופכים מחייה – כאלו הקשורים להפיכתה לבעלת תשובה, וגם סיפורי משפחה וילדות. הספר הבהיר והנעים לדפדוף (צילומים: יעל אילן, סטיילינג: נעמה רז) כולל מתכונים רבים, חלקם הגדול בריאים – סלטים, כבושים, ממרחים ודגים, ומבחר של מתכונים שעושים הרגשה של בית, כמו עוגת קובה, שווארמה ו"סירים" של קציצות וממולאים, לצד קינוחים שאפשר להפוך לפרווה (הוצאת מודן, 98 שקל).



4. "עוגות בחושות", אפרת ליבפרוינד. השפית־קונדיטורית אפרת ליבפרוינד (עורכת ומרצה בתחום הקולינרי, מחברת כמה ספרי בישול רבי מכר) הקדישה את ספרה החדש לעוגות בחושות. הספר מהודר ואלגנטי, וגם עכשווי. המתכונים של ליבפרוינד קלים בבסיסם (יחסית) אך נראים ומצטלמים מיליון דולר (צילום: דרור קאליז, סטיילינג: לינוי לנדאו). ייאמר לזכותה שגם ההסברים איך לקשט, לזלף ולגרום לעוגה להיראות כמו בוויטרינה בפריז – נמסרים בבהירות, כך שקל להצליח ולהגיע לתוצאות מרהיבות. הספר נפתח בשורת טיפים והסברים, ונמשך בפרקים שעוסקים יותר בזמן ובמקום מאשר בסוג העוגה, וזה נחמד. בפרק הנוסטלגיה, למשל, יש מתכוני סבתות שעברו התאמה לימינו: בפרק העוסק באירועים בבית יש, בין השאר, הרבה רעיונות לעוגות ימי הולדת: פרק אחר הוא מחווה לקונדיטוריה הפריזאית הקלאסית, ויש כאלו המוקדשים לעונות השנה. וכן, כל העוגות – גם אם חלקן מורכבות – נופלות תחת ההגדרה "בחושות" (הוצאת רני ספרים, 138 שקל).



5. "לא ספר בישול", אסף אביר. הספר שכותרת המשנה שלו היא "המדע והאמנות של הביס המושלם", הוא קודם כל ולגמרי ספר קריאה ועיון, כזה שיעורר השראה רבה אצל בשלנים. יש בו גם מתכונים, אבל זה לא העיקר. הספר הוא סיכום המסע שערך מחברו אסף אביר, בעברו עיתונאי כלכלי ושורף סירים, והיום חוקר בישול פול טיים, בעקבות הטעם האנושי. אביר מגדיר עצמו "גיק", וכגיקית מזון בעצמי, נהניתי ממש מהקריאה בספר. לאורך שש שנים אביר התלמד במטבחי מסעדות ונפגש עם שפים מקומיים בכירים, חוקרי מזון, היסטוריונים, טכנולוגים של מזון וחקלאים, וסיכם את כל מה שלמד בחינניות רבה. מלבד הסברים תיאורטיים, היסטוריים ומדעיים, יש בספר גם תרשימים, איורים וטבלאות שמסבירים דברים כמו איזון הטעמים על הלשון, מועדי ההבשלה של פירות וירקות, כללים לגיבוש ערכת תבלינים ומה אפשר לעשות עם מטרפה. תתפלאו, זה מרתק.
יש פרקים שלמים על מלח, מים, ביצים, טיגון עמוק והשחמה, ובכולם משובצים מתכונים בתכיפות די גבוהה. הספר מציע קריאה מהנה והרבה פרקטיקה, שמעמיקה את הידע ומחדדת את הביצועים במטבח. מומלץ (הוצאת כנרת, 98 שקל).


ריבועי פיסטוק גבינה מתוך הספר "דיסקו מתוקים"

צילום: דניאל לילה

1 פילה סלמון בציפוי אגוזים פריך אפרת סיאצ'י


צילום: אפרת סיאצ'י

המרכיבים (3 מנות)

3 נתחי פילה סלמון במשקל של 200 גרם כל אחד

לתיבול

1 1/2 כפות מיץ לימון
1 1/2 כפות שמן זית
2 שיני שום, כתושות
1/4 כפית מלח
קמצוץ פלפל שחור גרוס

לציפוי

1/2 כוס (60 גרם) אגוזי מלך טחונים
1/2 כפית פפריקה מתוקה
1/4 כפית מלח
1 כפית פטרוזיליה או כוסברה יבשה

ההכנה

1. מחממים את התנור ל־200 מעלות. מרפדים תבנית בנייר אפייה.
2. שמים בקערה את כל מרכיבי התיבול ומערבבים. מוסיפים את נתחי הסלמון והופכים אותם, כך שיצופו היטב בתערובת. מעבירים לתבנית.
3. מערבבים את כל מרכיבי הציפוי ומפזרים על הדגים. מהדקים קלות.
4. אופים 17–20 דקות.

אפרת סיאצ'י מפעילה את האתר "מתכונים ב־10 דקות". לעוד מתכונים שלה היכנסו לערוץ האוכל של Xnet או לבלוג 10dakot.co.il

2 עוף צלוי עם ירקות אביביים טל סורסקי


צילום: טל סורסקי

המרכיבים (8 מנות)

4 כרעי עוף
8 כפות שמן זית
2 פקעות שומר, חתוכות לשישיות
5 לבבות ארטישוק טריים, חתוכים לרבעים
4 שורשי פטרוזיליה, קלופים וחצויים
שיניים מ־2 ראשי שום, רצוי טריים, קלופות
2 כוסות אפונה טרייה
6 גבעולי תימין
20 עלי מרווה
מלח, פלפל שחור גרוס
1 לימון, פרוס
2 כוסות יין לבן

ההכנה

1. מחממים את התנור ל־210 מעלות.
2. בינתיים, מחממים על הכיריים מחבת כבדה. מוסיפים 2 כפות משמן הזית ואת השומר וצורבים היטב מכל הצדדים, עד השחמה. מעבירים לקערה. מוסיפים למחבת 2 כפות שמן זית ואת לבבות הארטישוק וצורבים מכל הצדדים, עד להשחמה. מעבירים לקערה. מוסיפים 2 כפות שמן זית, צורבים את שורשי הפטרוזיליה ומעבירים גם אותם לקערה. מוסיפים למחבת את השום והאפונה וצורבים כדקה. מעבירים לקערה.
3. מוסיפים למחבת את 2 כפות שמן הזית האחרונות עם מחצית מכמות התימין והמרווה. מוסיפים את נתחי העוף וצורבים 3–4 דקות מכל צד.
4. מסדרים את נתחי העוף בתבנית בשכבה אחת ומניחים ביניהם את הירקות. מתבלים במלח ובפלפל, מפזרים את פרוסות הלימון ואת יתרת התימין והמרווה ויוצקים את היין.
5. מכסים את התבנית בנייר אפייה ולאחר מכן ברדיד אלומיניום וצולים במשך שעה. מסירים את הכיסוי וצולים 15–20 דקות נוספות.

טל סורסקי כותב את הבלוג "מה יש לאכול". לעוד מתכונים שלו היכנסו לערוץ האוכל של Xnet או לבלוג tals-cooking.com

3 סלט שורשים עם זעתר דפנה אוסטר מיכאל


צילום: דפנה אוסטר מיכאל

המרכיבים (4 מנות)

1 סלק, קלוף
1 שומר
1 קולרבי, קלוף
1 מלפפון
1 גזר, קלוף
חופן עלי זעתר טריים
1-2 כפות שמן זית
2 כפות מיץ לימון
1/2 כפית קליפת לימון מגוררת
1 כף חומץ בלסמי
1 כף סירופ מייפל או סילאן
מלח, פלפל שחור גרוס

ההכנה

1. חותכים את כל הירקות לגפרורים דקים באמצעות סכין או מנדולינה. מעבירים לקערה.
2. מוסיפים לקערה את שאר המרכיבים ומערבבים. מומלץ להשהות כ־15 דקות לפני ההגשה, לספיגת טעמים.

דפנה אוסטר מיכאל כותבת את הבלוג "מתנות קטנות". לעוד מתכונים שלה היכנסו לערוץ האוכל של Xnet או לבלוג matanot-ktanot.co.il

כשר לפסח
פרווה
וללא גלוטן

| מיכל לוי אלחלל | צילום: בועז לביא | סגנון: נעה קנריק

טארט מלבי קוקוס

משמח כמו למצוא את האפיקומן, מפתיע כמו אליהו הנביא: קבלו את הקינוח האהוב בגרסת העוגה המרשימה

המרכיבים (תבנית בקוטר 24 ס"מ)

לקלתית

- 1 כוס (100 גרם) קוקוס טחון
- 3 כפות סוכר
- 2 כפות סירופ מלבי או תרכיז פטל להכנת מיץ
- 1 חלבון

למלית

- 5 כפות (כ־50 גרם) קורנפלור
- 3 כפות מי ורדים
- 1 קופסה (400 מ"ל) קרם קוקוס
- 1/2 קופסה (200 מ"ל) מי קוקוס
- 1/2 כוס (100 גרם) סוכר

לקישוט והגשה

- 100 גרם פיסטוק קלוף קלוי, חתוך גס
- אפשרות: 1/2 כוס סירופ למלבי

ההכנה

1. **הקלתית:** מחממים את התנור ל־140 מעלות. משמנים את בסיס התבנית.
2. שמים בקערה קטנה את הקוקוס הטחון, הסוכר, הסירופ והחלבון ומערבבים עד שהקוקוס הופך לח, ורדרד וקצת דביק. מעבירים לתבנית ומהדקים בכפית לבסיס ולדפנות באופן אחיד.
3. אופים כ־20 דקות, עד שהמאפה מזהיב. מוציאים ומצננים בטמפרטורת החדר.
4. **המלית:** מערבבים בקערה קטנה, בעזרת מזלג, את הקורנפלור ומי הוורדים. מחממים בסיר בינוני על להבה בינונית את קרם הקוקוס, מי הקוקוס והסוכר, עד לסף רתיחה (כ־5 דקות). מוסיפים את הקורנפלור המומס ומבשלים תוך ערבוב במטרפה, עד שהנוזל מסמיך (כ־3 דקות). מסירים מהכיריים ויוצקים על הקלתית. מכסים בניילון נצמד ומאחסנים במקרר שעה וחצי לפחות (עד 24 שעות).
5. **ההגשה:** מקשטים את פני הטארט בפיסטוקים הקצוצים ומגישים לצד סירופ מלבי.

זמן הכנה: כשעתיים וחצי כולל קירור

רמת קושי: קל־בינוני

איך שומרים? עד 3 ימים, במקרר



לתגובות ושאלות למדור האוכל, כתבו לנו:
chef@laisha.co.il





התחביבים שלה הם שופינג (בייחוד עם ורד) וטיולים. המקום האהוב עליה בעולם הוא גרנדה שבספרד ובארץ - ראש הנקרה



היא מעריצה את הבנות שלה, מכורה לממתקים ולמוזיקה של שנות ה־90 ואוהבת במיוחד את הספר "האלכימאי"



היא מגדירה את עצמה כמי שאוהבת ליהנות מכל רגע בחיים, כמו מיום הכיף הזה. לסיכום: "זה יום חלום לכל אישה"

10:30



ורד ליבוביץ
בת 42 מראשון־לציון
נשואה ואם לשלושה,
מנהלת אדמיניסטרטיבית

אנה אברבוך
בת 40 מחולון
נשואה ואמא לשניים,
עובדת במכירות

הן נפגשו לפני כמה שנים במקום העבודה המשותף, כשוורד הייתה מזכירה ואנה הייתה סוכנת מכירות. העבודה המשותפת הפכה במהרה לחברות, ומאז הן נהנות לעשות שופינג ביחד, לבלות ובעיקר לצחוק

סוד החברות שלנו: השקפת עולם והומור ציני משותף



הבילוי החביב עליה הוא לטייל עם המשפחה, האוכל האהוב הוא מאכלים ביתיים והאישה הנערצת עליה היא אמא שלה



סגנונות המוזיקה שהיא הכי אוהבת הם דאנס ומוזיקה לטינית. מופע שהיא אהבה במיוחד לאחרונה הוא המחזמר "שיגעון המוזיקה"



היא הזמינה את אנה ליום הכיף כי שתיהן ספונטניות ואוהבות שינויים, ובסיומו סיפרה שהיא אוהבת בעיקר את השמלה ואת האיפור

טרחו והשקיעו: שיער: **מואיש חן ל"מואיש חן"**, בוגרשוב 20 תל־אביב, טל' 03-6299918, אתר: moish-hen.com moishchen. **איפור וטיפול פנים: אהובה "מג'יק" קורח**, "הקומה של אהובה", אמיר גלבוע 18 תל־אביב, טל' 052-2533296, אתר: ahuva-beautyart.co.il "הקומה של אהובה". **ביגוד:** בוטיק TALIA (טליה), מאת טלי שרף־חזן, תל גיבורים 5, בית טפר, תל־אביב, טל': 077-7003787. אתר: talia-studio.com טליה TALIA Talia.studio.tlv. **נעליים:** SCOOP, טל': 03-6220026, אתר: scoopshoes.co.il רשת נעלי סקופ SCOOP scoopshoes. החברות קיבלו מתנה ערכת טיפוח מבית סבוקלם

רוצה גם?

שימו לב:
שליחת הספח המלא פירושה שאתן מסכימות לקבל על עצמכן את כל השינויים שעליהם ימליצו אנשי המקצוע שלנו.
זאת ועוד: **בבואכן ליום הכיף, תידרשו לחתום על מסמך המאשר את הסכמתכן**



מלאי, גזרי ושלחי את הספח
ל"החברות הכי יפות", מערכת "לאשה", ת"ד 1139, ראשון־לציון, מיקוד 7511002

שם: ______
גיל: ______
טלפון: ______
כתובת: ______

*לא ניתן להחליף את המוצרים
*התמונה להמחשה בלבד

ורד ואנה, תתחדשו!!

17:00

בגדים: TALIA

נעליים: SCOOP

הטיפ של סיגלי גרוס הסטייליסטית

חולצת בטן יוצרת קו מותן יפה. לא רוצה לחשוף יותר מדי? צוותי לה ז'קט קצר או חלק תחתון עם קו מותן גבוה


SCOOP


TALIA

גזרו ומלאו את פרטיכם:

שם פרטי: ______

שם משפחה: ______

כתובת: ______

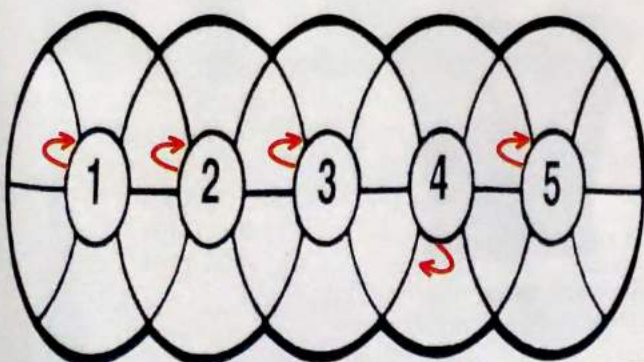
טלפון: ______

תנאי השתתפות:
את הפתרונות נא לשלוח במייל: pitaron@laisha.co.il או למערכת "לאשה", ת"ד 1140, ראשון לציון, מיקוד 7511002.
נא לציין על המעטפה את מספר הגיליון ואת שמות התשבצים הפתורים.
יש לשלוח את הפתרונות על העמוד המקורי (לא צילום) ולצרף את השובר שלמעלה. נא לציין שם מלא, כתובת מדויקת ומספר טלפון לתיאום קבלת המתנה, שתישלח תוך 45 יום ממועד פרסום הזכייה. השי ישלח פעם אחת בלבד. ישתתפו פתרונות שיגיעו עד שבועיים מיום הופעת העיתון. ההשתתפות אסורה לעובדי "לאשה".
כל התמונות להמחשה בלבד

סלולרי
כלי בשחמט
ישוב בגליל התחתון (4,3)
שאף אוויר
אות הניצחון
תפר
שדה מרעה
פטרית מאכל
נוי
הלך ללא מטרה
מנצח הולנדי (ש"מ)
נשק קדום
גל גדול
צלול
סגנון אדריכלי
צבע צבאי
בית הימורים
מדינה בדר' ארה"ב
מנוגד קיצוני
זעיר
כתב כריתות
פס דק
הקניט
מספרי תרי עשר
לא עמוק, חיצוני
ממ-לכי יש-ראל
נחל בדרום
צייר אנגי (ש"מ)
בלבד
מהצבעים
לא מתו-כנן
סימן ניקוד
משורר רוסי (ש"מ)
רוויה
מחזאי אירי (ש"מ)
פסלת יש' בעבר (ש"מ)
עולה מנוזל רותח
אמן בריטי (ש"מ)
מתקבל על הדעת
אבקת חיטה
חבר
קיים
כינוי לנסתרים
מתפלא מאוד
מלחין צרפ' (ש"מ)
תקופה
כבשים ועזים
קידומת צרפ'
מתן סימן קל
חיבור מנגינות
מהעדר
בירה אירופית
זן ענבי יין
הכניס לנוזל
שעות האור
מן המזלות
פקודה
מפריע
המילה המכפילה
כלי אכילה
הוסיף, חיבר
מעורבב

גלגלים

פתרו בכיוון השעון. התחילו כל הגדרה בחץ האדום



1. ויכוח
2. לעתים, לא תמיד
3. נעורים
4. לוחם יפני אציל
5. צוללן

מצאו את ההבדלים
גלו את 5 ההבדלים בין התמונות




צילום: Shutterstock

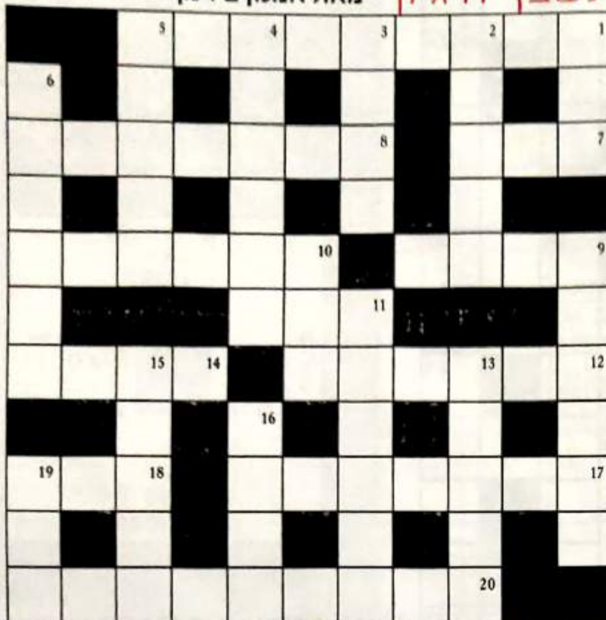
בין הפותרים נכונה יחולקו
3 ערכות מוצרים לטיפוח
שיער של אלביב



L'ORÉAL PARIS

*התמונה להמחשה בלבד

תשבץ היגיון
מאת אמנון בירמן



מאוזן: 1. מלחין מוביל מרכה להטרידני (5,4); 7. נטל צעיר לימים (כ"מ) (3); 8. נשיא אמריקני מארח בטלן חסר בית באחת מערי ארצו (7); 9. נשא בהוצאותיו של גז בקי במלאכתו (4); 10. סגורים או נהדרים שנוקטים בהם עובדים (6); 11. טיפל בנעליים במושב (או בשדה נפט ישן) (3); 12. שמענו כיצד ניגשה גלימה רומאית לקרב אמריקני ידוע (6); 14. לקוח שב מסריח (4); 17. בור חמוץ הכריע הצבעה בקלי קלות (כ"מ) (4,3); 18. כמו ידיד של תרנגולת? (3); 20. מלהיבה גברים למרות שאינה דוברת אלא שפה אחת בחוצות טהרן (3,6).

מאונך: 1. הוציא לפועל ופרס תועלת (3); 2. איך אתפייס עם עצים? (5); 3. ירוק שלם (4); 4. החותן הופיע פתאום ומסר כי יטרח וישוטט (6); 5. יסתיר חיות מוגנות (5); 6. נכנסה קונסטלציה בחירום? (3,3); 9. נגאלתי במדינה אמריקנית (6); 10. קרח ירוק (3); 11. דג מלוח בעל משמעות נוצרית (4,2); 13. ציון גבוה לחסר השכלה מוענק בתחום הצבעים (5); 15. אעלה גנוך על סוסי? (5); 16. שער כבוד (4); 19. בת בבת? (3).

בין הפותרים נכונה יחולקו
4 ערכות טיפוח לעור רגיש
מתנת "סבוקלם"



SeboCalm
טיפול בעור רגיש

*התמונה להמחשה בלבד

סודוקו

בין הפותרים
נכונה יחולקו
4 ערכות טיפוח
לעור רגיש
מתנת
"סבוקלם"

SeboCalm
טיפול בעור רגיש



*התמונה להמחשה בלבד

8		4			7			
	6					9	7	
			8	1	9			
4		7			2		6	
			5					
		3	9					2
	5	2				4	9	
			1	6		8		
	7					6	5	

צמד חמד

חברו 5
זוגות כך
שכל צמד
ייצור
מילה



בין הפותרים נכונה יחולקו
4 ערכות מתנת חברת
מורז המייצרת מגוון
מוצרים על בסיס צמחי
מרפא לטיפול וטיפוח העור מכף רגל ועד ראש



moraz
מורז. הכי טבעי. הכי יעיל.

*התמונה להמחשה בלבד

צילומים: דנה קופל

תשבץ



מאוזן: 1. בסט סלר. 5. מקום להגשת אוכל. 9. רשע. 10. בור המעלית. 12. עני. 13. שער כבשים. 15. עשוי בתבונה. 17. מפעל ליין. 19. זמרת יש' (ש"מ). 20. יופי. 21. הקים. 22. נהר בוולס. 23. עמידה זקופה. 25. משלה, מרמה. 26. חודש עברי. 27. אצטבה. 28. אוקיינוס. 31. טיפש. 32. משועבד. 33. הוגה דעות יהודי גרמני (ש"מ). 35. נרתיק לחיצים. 37. ימה בתורכיה. 38. ראו 52 מאוזן. 41. עיר בפקיסטן. 42. שחרור, הצלה. 43. העדיף. 44. נהר בדרא"פ. 45. חינוך. 48. נוזל בגוף. 49. גילה את מה שחיפש. 50. מידת נוזלים (שמות כ"ט 40). 52. + 53 מאוזן + 38 מאוזן. מספרי אתגר קרת. 53. ראו 52 מאוזן. .

מאונך: 1. + 30 מאונך. פסנתרן ומלחין צרפ'. 2. קבוצת כוכבים. 3. מעוגל. 4.נוזל לכתיבה. 6. מכשיר עינוי קדום. 7. כהן מקראי. 8. חיזק, הוסיף כוח. 10. מכל למשקה קל. 11. כלי תחבורה. 14. תרופה. 15. משא ומתן. 16. לא נתן לדבר לקרות. 18. לפני כן. 24. חריף, שנון. 26. שטות. 29. כלי הקשה. 30. ראו 1 מאונך. 34. שחקנית יש' (ש"מ). 36. תופס. 38. התחלק לחלקים. 39. מין שמן. 40. נצץ. 46. ריחף. 47. תקווה. 49. קידומת סקוטית. 51. נקודת ציון.

פתרונות וזוכים 3752

תשחץ



הזוכים בערכת איפור וטיפוח של "לוריאל פריז":
● אביה חדד, ראש העין ● אבי איכנבאום, רמת גן ● טלי גנץ, אופקים ● דליה דקל, באר שבע ● שוש כהנא, חולון ● חנה רוסקובסקי, רמת גן

תשבץ



הזוכים בערכת איפור "צטאפיל":
● רחל שגיא, רמת גן ● אורלי סבתי, מגדל העמק ● אינה כצנלסון, אשקלון ● פנינה אהרוני, פתח תקוה

בריד' | רם סופר

הרע במיעוטו

תיאורטית, הכרזת פתיחה של 3♣ מראה שבעה קלפים בסדרה. מעשית, בהיעדר פתיחה חלשה ב־♣ בגובה 2, מומחים רבים פותחים 3♣ לעתים קרו־בות עם שישה קלפים בלבד. ביד הבאה דרום הצטער מאוד שהחליט לעשות כך במצב פגיע.

	♠QJ1093 ♡K87 ♢J753 ♣2	
♠8 ♡J104 ♢AK64 ♣AQ764	N W E S	♠K7654 ♡AQ652 ♢102 ♣J
	♠A2 ♡93 ♢Q98 ♣K109853	

מהלך המכרז (צפון מחלק, כולם פגיעים)

דרום	מזרח	צפון	מערב
3♣	Pass	Pass	
All Pass	Dbl	Pass	Pass

בימינו שחקנים רבים מוכנים לפתוח 1♠ עם ידו של מזרח, אבל אלוף העולם שישב במזרח הפגין איפוק שהשתלם, בניגוד לדרום שהחליט ששתי קריאות Pass נותנות לו "אור ירוק" להפריע במושב השלישי. עם זאת, מצב הפגיעות לא היה "ירוק" אלא "אדום"! מערב לא התקשה לקרוא Pass לאחר 3♣, והכדור עבר למזרח. בדרך כלל לא משתמשים ב־Takeout Double עם חמישיות במייג'ור, אבל במקרה הזה לא הייתה למזרח בעיה לאחר Pass התחלתי. לו היה מערב משיב 3♦, הוא היה ממשיך 3♥ ומבקש מהשו־תף לבחור בין סדרות המייג'ור.

מערב השאיר 3♣ מוכפל בשמחה רבה, אך השמחה לא הייתה מנת חלקו של דרום לאחר שמערב הוביל ב־A♦ והדומם נפרש. מזרח אותת עם 10♦ בלקיחה הראשונה. מערב המשיך ב־K♦ וב־6♦. מזרח חתך עם J♣, והגענו לרגע המעניין של המשחק. בידו נותרו רק קלפים בסדרות המייג'ור, ואף חזרה לא הייתה אטרקטיבית. מזרח היה צריך למצוא את הרע במיעוטו. משחק של הארט מצירוף של AQ שיושב אחרי ה־K של הדומם לא בא בחשבון. רוב השחק־נים היו ממשיכים ב־♠ נמוך כדי לשמור על ה־K♠ שלהם להמשך המשחק, אבל מזרח הבין שה־K הזה כבר לא יזכה בלי־קיחה. דרום קיווה, כמובן, לחזרה כזו כדי שיוכל להיכנס לדומם עם Q♠ ולהשליך ♥ מפסיד על הריאמונד הרביעי, בעוד מערב חייב לשרת ומזרח אינו יכול לח־תוך.

האלוף במזרח סיכל את תכניותיו באמצעות המשך מבריק ב־K♠. "הקר־בת" המלך מנעה כניסה לדומם. המשך ב־♠ שני לאחר זכייה ב־A נחתך במערב. כעת מזרח זכה ב־AQ♥ ושיחק ♠ שלי־שי. דרום נאלץ לחתוך עם 8♣ ובסופו של דבר מסר עוד שלוש לקיחות בשליט. ההגנה היא זו "שביצעה" את החוזה 3♣ ורשמה לזכותה 1400 נקודות.

תשחץ

הצלה, ישועה
סופר יש' (4,3)
יצירת אמנות
יסוד כימי
פרח ריחני
חלק מהרגל
משקה נפוץ
חבל להרמת מפרש
כלי תאורה
מחליף
אריה צעיר
מעצב אופנה אמ' (7,4)
יהיר
יכול להיות
חרק קטן
שמח
מב־קש שוב ושוב
ירח
מילת שא־לה
כלי מיתרים
קצה
מספרי התנ"ך
חמור בר
מילת ברי־רה
ממלכה עתיקה במזה"ת
בדיחה
לשווא
פרי סיני
חורשה גדולה
סקוץ
ערך ברית
יצר מעגל
מוסד פיננ־סי
במאי יש' (ש"מ)
תשלום חובה
אי הסכ־מה
נהר בסין
מין רוטב
רכס הרים ברוסיה
סידר את שערו
אחד הצדדים
נידב
ברח
גבינה יוונית
מטבע זר
חרב
עוף דורס
מעקם לצורת קשת
אבן חן
עורב שחור־אפור
מתלה
נשיא אמ־ריקאי (ש"מ)
מחוז בצפי איטליה
התנועע
מידת אורך קדומה
התקוטט
מפנה דרך

www.amourdeadsea.com

בין הפותרים נכונה יחולקו 6 ערכות מתנת Shemen Amour שמן המור המותג המוביל בישראל של מוצרי טיפוח וספא מים מלח - לפנים, לשיער ולגוף.

Dead Sea Treatment

*התמונה להמחשה בלבד

תשחץ

הזוכים בערכת "שמן המור":
• מטילדה בן־ארי, בת ים • שרה כהן, י־ם • מגי גרינשטייז, חולון • ציפי קורלנדר, חיפה • יעלי הורביץ, רמת השרון • אילנה יגר, אזור

מצאו את ההבדלים

הזוכים בערכת מוצרי שיער מסדרת "אלביב קולור פרוטקט": • בקי חג'ג', תל מונד • הדר שרקי, י־ם • יעל הרץ, רעננה

סודוקו הזוכים בערכת טיפוח "סבוקלם":

• אנה פלדמן, רחובות
• מיכאלה רייפלה, נס ציונה
• רותי דוייב, כפר סבא
• מירי כדורי, בת ים

1	6	7	3	4	8	9	5	2
2	9	3	1	7	5	6	4	8
8	4	5	2	9	6	3	1	7
3	7	9	4	5	2	1	8	6
6	5	2	9	8	1	7	3	4
4	1	8	7	6	3	2	9	5
9	2	4	8	3	7	5	6	1
5	8	1	6	2	9	4	7	3
7	3	6	5	1	4	8	2	9

צמד חמד

מכרה, סלע, מחצב, רובה, זהב

הזוכים בערכת "מורז":
• עליזה שלום, פתח תקוה • שולמית מאור, חיפה • אסתר ודוד עמיצור, פתח תקוה • נועה בראור, מדרשת בן גוריון

תשבץ היגיון

מאוזן: 1. בארות יצחק 7. מונבז 8. לנדאו 9. מלאה 11. עין חמד 12. לוד 13. שומרון 14. וילק 17. אגרטל 18. ריגבי 20. תיכון ליתר.

מאונך: 1. בטן 2. רווה 3. תן לי יד 4. צעד וחצי 5. קנוור 6. סמים 10. אדם ברוך 11. עון 12. לובלין 13. של אמת 15. קשים 16. קרני 19. גדר.

הזוכים בערכת טיפוח "סבוקלם":
• הדס שורץ־עישר, חיפה • נטלי שטרמן, ערד • עודד פכטמן, כפר סבא • סיגל נאור, פתח תקוה

הדירוג

מימן, ממון, מלון, חולם, חמוש, כמוש, כמון

הזוכים בערכת "מורז":
• אפרת רוט, גדרה • רבקה פרלשטיין, מודיעין



אימון לחיים

ד"ר צביה גרנות, מטפלת זוגית ואישית, בטיפ שבועי על הגשמה עצמית

משחקי דמיון

למה אנחנו אוהבות כל כך לחזור ולהזכיר את הדברים המכאיבים שבן זוגנו עולל לנו מיום היכרותנו, גם אם עברו מאז שנים רבות? כי אנחנו מרגישות שעד היום הוא לא הבין אותנו. הוא עדיין לא קלט עד כמה הכאיב לנו כשלא היה לצדנו כשהיינו זקוקות לו, כשהוריו מתחו עלינו ביקורת והוא לא תמך בנו. אנחנו מקוות שאולי הפעם הוא סוף כל סוף יבין.

אנחנו רוצות לשמוע שהוא מתחרט, לקבל אהדה וחמלה. רק זה יאפשר לנו לפתוח דף חדש ולהמשיך הלאה.

כולנו רוצות דבר אחד: הבנה. אבל כדי להבין באמת את האחר צריך לראות את המציאות בעיניים שלו, לשמוע את המילים באוזניים שלו, להרגיש את הלב שלו ולהבין דרך השכל שלו.

מה לעשות אם יש לנו רק העיניים שלנו, האוזניים שלנו וכו'? עם אילו כלים וחושים נראה שגם הוא צודק? נשמע את הלב הבוכה שלו? נרגיש שממעמקים גם הוא קורא להבנה שלנו?

יש כלי מיוחד ממש למטרה זאת: דמיון - תכונה מיוחדת שקיבלנו כדי לקלוט דברים שאנחנו לא יכולים לראות ולשמוע ולהרגיש בחושים שלנו. הדמיון הוא מתנה. בעזרתו נוכל לחוש שאנחנו מישהו אחר שנראה אחרת, מרגיש אחרת וחושב אחרת.

זה יכול להיות משחק קבוע: בכל ערב דמיינו שאתן בן זוגכן, ותאמרו מה עובר עליו. כעבור זמן לא רב תגלו שהתחלתן לראות את הדברים גם בעיניים שלכן וגם בעיניים שלו, להרגיש בלבבכן ובלב שלו ולהבין זה את זה באמת.

zviagranot.co.il

אני מעפעפת והמסרים זורמים

לימור מרדכי, מתקשרת, יוצרת תכשיטים המסייעים לפתרון בעיות

צפורה רומן



לימור מרדכי. משמאל למטה: תכשיט אנרגטי בעיצובה

בגיל שבע חוותה לימור מרדכי חוויה מיוחדת במינה. סבה המנוח, הרב מרדכי עמר, שהיה קבליסט ידוע, לקח אותה למקווה של האר"י הקדוש בצפת. "מאותו יום התחילו לי חזיונות. התחלתי לשמוע קולות, לראות ולהרגיש דברים", מספרת מרדכי (44) מחיפה, מתקשרת ויוצרת תכשיטי קבלה בעזרת תקשור, המותאמים לאנשים על פי צורך.

על אף גילה הצעיר אז, היא לא נבהלה מהקולות והחזיונות שהחלו לפקוד אותה. "גרלתי לתוך זה. המיסטיקה עוברת אצלנו בגנים. אנחנו רואים את נשמתו של אדם, יורדים לעומקה, רואים את שורש הבעיה וגם איך אפשר לפתור אותה", היא אומרת. גם אחיה, ליאור מרדכי, הוא מתקשר פעיל. לרבים מקרוביהם המנוחים היו כוחות תקשור. "סבתי מצד אמא הרגישה דברים דרך תקשור, אבל לא התעסקה בזה מול קהל. לאבי היו אינטואיציות חזקות. הוא היה אומר לי דברים מצמררים, אף שלא קרא לעצמו מתקשר. לפני ארבע שנים, בטרם נפטר, הבנתי שאני השכפול שלו".

בבית הספר הייתה תלמידה רגילה ומקובלת, ובנעוריה כבר תקשרה לחברות ולמורות. "ראיתי דברים שהיו בעברן ודברים שיתרחשו בעתיד והתחלתי להגיד אותם", היא אומרת. "היו דברים שהרגשתי, וכשאמרתי אותם - השתגעו ממני". את התקשורים היא מקבלת באמצעות נשמות צדיקים, כמו האר"י הקדוש, ולחיזוק היא נעזרת בספר תהלים, גרפולוגיה וקריאה בכף היד: "יש בי אמונה חזקה מאוד. הכל בא אליי מהקב"ה, ואני שליחתו".

● **ביצד את מתקשרת?**

"כשאדם מגיע אליי, אני מבקשת תאריך לידה לועזי, מחזיקה לו את היד ומתחילה לעפעף. זו הדרך שלי לקבל מסרים מנשמות הצדיקים. הנשמה שמעבירה לי את המסרים משתנה לפי הנשמה של הפונה".

מרדכי פרצה לתודעת הקהל לפני שנים. היא נכללה בספר "101 מיסטיקנים", שכתבה העיתונאית יעל חן, הגיעה לגמר בתוכנית "הכוח" בערוץ 10



והשתתפה בתוכניות ייעוץ ברדיו חיפה וברדיו ירושלים. בין לקוחותיה: אנשי אקדמיה, תקשורת ואמנים, ובהם חמי רודנר. לאחרונה היא מופיעה בחוגי בית ומרצה לגופים כמו חברות הייטק ובנקים על העצמה אישית, התנהלות נכונה, קבלת דברים בפרופורציה ויצירת הצלחה בכוח המחשבה.

כבר בגיל 20, אחרי השחרור מהצבא, הפכה את התקשור לעיסוקה המרכזי בחיים. בתמיכת אביה המנוח, פתחה חנות למיסטיקה בחיפה, שבה קיבלה לקוחות לתקשור ויצרה תכשיטים קבליים עם אבנים אנרגטיות. כיום היא מקבלת לקוחות בביתה בחיפה ומוכרת תכשיטים קבליים בירידים המתקיימים שלוש פעמים בשבוע בקניון הקריון ואחת לשבוע ביריד בגרנד קניון בחיפה (טל' לפרטים: 052-5740933).

• איך התחלת ליצור תכשיטים?

"כשהייתי בת 17, עלה לי בתקשור שאני צריכה לעזור לאנשים ולרפא אותם בעזרת תכשיטים אנרגטיים קבליים. קיבלתי מסר איך ליצור אותם. אני יוצרת שרשרות, מחרוזות, עגילים, צמידים וטבעות; מטעינה אותם בכוחות ומתאימה לכל אדם את הסגולות שהוא צריך, על פי האנרגיות שלו והבעיה שאיתה הוא מתמודד. יצרתי תכשיטים לרווקות שרוצות להתחתן, לאנשים שרוצים לשפר את הזוגיות, לבעיות פריון, להסימות ולתקיעות בעבודה ובמערכות יחסים. בנוסף, יש לי קמעות להסרת עין הרע, שמניחים בבית, עונדים או מניחים בתיק - הכל בהתאם לבעיה. אני מברכת כל תכשיט, מטעינה אותו באנרגיות ומקבלת תקשור איך לצייר עליו ומה לכתוב עליו. האדם יוצא לדרך מבורך ותדרי האותיות משפיעים עליו לטובה".



צילום: Shutterstock/ASAP Creative

מערכת "לאשה" מבהירה כי המדור אינו מהווה המלצה, והפונים אל המרואיינים בו עושים זאת על דעתם בלבד

עידן חדש



ד"ר אבי גריפל, מורה רוחני, עונה כאן מדי שבוע על שאלות קוראים בנושא העידן החדש והחיים בכלל

לא נולדתי, לא אמות

כתבת שהזמן אינו קיים באמת. על סמך מה אתה סבור כך? מה זה אומר מבחינה מעשית על החיים שלנו?

כאשר אנו צופים בסרט, העלילה מתרחשת לאורך זמן מסוים - מתחילת ההקרנה ועד סיומה. אולי צפינו בסרט היסטורי הפורס התפתחויות של עשרות שנים. זה הזמן של הסרט, אך זה אינו הזמן ה"אמיתי". במציאות שלנו עברו אולי רק שעתיים. תופעה זו מדגימה עד כמה הזמן הוא מושג יחסי. הרי בתוך העולם של הסרט "באמת" עברו 30 שנה, אבל מנקודת מבט חיצונית - הזמן שונה.

במובן דומה, הזמן הנראה לנו כה אמיתי כאשר אנו נמצאים על כדור הארץ - מיום שבו אנו עומדים על דעתנו ועד יום מותנו - שונה לחלוטין בעיני צופה מחוץ למסגרת הזמן־חלל הרגילה שלנו. הדוגמה הפשוטה ביותר, שלא ניתן להתווכח איתה, היא התקצרות הזמן כאשר נמצאים בתנועה מהירה. אם נטוס בחלל במהירות הקרובה מאוד למהירות האור, ונחזור לכדור הארץ, נגלה כי אף שעבורנו חלפו רק דקות או כמה שעות - בכדור הארץ חלפו מאות אלפי שנים. אולי הוא כבר לא קיים. ברור שהזמן אינו כה מוצק וממשי כפי שנדמה לנו.

ישויות או תודעות החוות קיום ללא גוף פיזי ושאינן כבולות לחוקי הזמן והמרחב שלנו, יכולות אולי לצפות בעבר, בהווה וגם בעתיד שלנו. הדבר דומה לנוסע ברכבת היוצא מחיפה לתל־אביב, משקיף מהחלון ורואה כיצד היישובים חולפים על פניו. חלק מהתחנות נמצאות מאחוריו (זה עברו) וחלק מלפניו - העתיד. אך לגבי צופה מחוץ לרכבת, כל התחנות שבדרך קיימות ללא סדר מוגדר.

הקיום המוחלט אינו כבול למגבלת זמן, וגם אינו מוגבל על ידי חלל. הוא דומה יותר למה שאנו יכולים לכנות "רעיון"; המציאות היא רעיון שיצורים שונים מתרגמים באופנים שונים. אנו, כבני אדם עם מוח ומערכת עצבים הפועלת על בסיס פולסים חשמליים, לומדים מרגע לידתנו לקלוט את המציאות כרצף חד־כיווני של התרחשויות. אותו רעיון המתפרש על ידינו לאורך זמן, עלול להיתפס על ידי תודעה מממד אחר כהתרחשות בו־זמנית - ממש כמו שבתזמורת אפשר לנגן יחד או בנפרד.

אם הזמן הוא סוג של אשליה, כיצד עוזרת לנו הידיעה הזאת לחיות טוב יותר? קודם כל היא מלמדת אותנו צניעות: רוב המכאובים והייסורים שאנו חווים הם בגלל דעות, אמונות וציפיות מוטעות. ככל שאנו נוקשים יותר באמונותינו וציפיותינו, כך גדל הסיכוי שנתנגש באופן מתסכל פעמים רבות יותר עם המציאות. אך ככל שאנו תופסים את המציאות בצורה נזילה וגמישה, ופותחים שער נרחב לאפשרויות שאינן מובנות מאליהן - כך אנו מחוסנים יותר ממצבים שנראים לנו לא הולמים. עבודת הריכוך וההגמשה לא נגמרת: עלינו להשתחרר ממגבלות של מרחב פיזי (אינני הגוף שלי, אני תודעה השוכנת בגוף) ושל זמן (לא נולדתי ולא אמות. אני קיים לנצח בממד שבו הזמן לא קיים). אדם המודע לכך שהוא קיים לנצח, סובל פחות כאשר חייו לא מתנהלים כמתוכנן. אנו נצחיים ונמצאים בכל מקום, תמיד. העובדה שעם לידתנו בחרנו לשכוח זאת, אינה משנה את האמת הנצחית של קיומנו.

קוראים המעוניינים להפנות שאלות לד"ר אבי גריפל בנושאי רוחניות, העידן החדש והחיים בכלל, מוזמנים לכתוב אליו לדוא"ל avi_gr@012.net.il

הורוסקופ | התחזית השבועית



טלה 20.4-21.3

אתן מלאות שמחת חיים ואופטימיות השבוע.

קריירה וכסף: מרביעי הכוכבים ייטיבו עמכן בענייני העבודה, בייחוד בנושאים שקשורים לחו"ל, להוראה ולמשפטים. עם זאת, עד השבוע הבא חשוב להימנע ממאבקי כוחות עם בכירים מכן. בתחום הפיננסי, מצבכן משתפר, אך מאמצע השבוע הבא יש לכן נטייה להוצאות כספיות אימפולסיביות.

יחסים: אלה ימים רגועים בקשרים בחייכן. לפנויות, ובייחוד לגרושות, צפוי שבוע טוב להיכרויות.

התנהלות: אתן אנרגטיות ומלאות תוכניות לחג. בנוסף, הכוכבים מיטיבים עמכן בענייני נסיעות ובתקשורת בינאישית.

מומלץ: לדעת לוותר כשצריך.

לא מומלץ: לשלם יותר כסף בגלל חוסר תכנון.

> *משהו לחשוב עליו:*
> "השקר הוא טוב ומלא רחמים
> מהאמת המחורבנת"
> סמי מיכאל



שור 20.5-21.4

אתן מכונסות בעצמכן ועם זאת במצב רוח משפחתי. בליל הסדר תיהנו מחברת האנשים שתחגגו איתם.

קריירה וכסף: בתחום הפיננסי, מצבכן משתפר, אך חשוב שתישמרו במהלך השבועות הקרובים מבזבוזים שאתן לא יכולות להרשות לעצמכן.

יחסים: עד השבוע הבא אתן נהנות מיחס נדיב ומפרגן של החברים. לפנויות, מרביעי אתן לוקחות הפסקה זמנית מעולם הדייטים.

התנהלות: אתן מצליחות בימים אלה לסיים לטפל בעניין לא נוח הקשור לבית או לאחד ההורים, והדבר מביא עמו הקלה ושיפור באיכות החיים שלכן או של ההורים וכן מעניק לכן ולהם הרבה יותר חופש.

מומלץ: לתכנן משהו לא שגרתי לימי החג.

לא מומלץ: להתמקד במה שאין.



תאומים 21.6-21.5

השבוע אתן מתמלאות מרץ רב ומצב רוח טוב, בייחוד מרביעי.

קריירה וכסף: אתן מלאות יוזמה, עובדות ביעילות ומספיקות לסיים את כל המטלות שלכן בעבודה לפני חופשת החג.

יחסים: הכוכבים מיטיבים בתקופה זו עם הזוגיות וגם עם ההיכרויות, לפנויות. מרביעי, התחום החברתי בחייכן יהיה בפריחה.

התנהלות: למרות מצב הרוח הטוב שלכן, בייחוד במחציתו השנייה של השבוע, עד השבוע הבא יש לכן נטייה להגיב בקיצוניות למצבים שונים ואף להתבטא בתוקפנות כלפי הסובבים אתכן. שימו לב לכך.

מומלץ: לוותר על עמדת הצודקת לטובת עמדת החכמה.

לא מומלץ: להיכנס לוויכוחים ולעימותים מילוליים, כי אלה עלולים לצאת משליטה.

נולדו השבוע: ★ 14.4.38 רבקה מיכאלי ★



מאזניים 23.10-23.9

השבוע יהיה עמוס בעבודה ובסידורים רבים לקראת החג.

קריירה וכסף: השבוע בעבודה יהיה מאומץ אך מספק. אתן תשאפו לטפל במשימה חשובה ולסיים את כל המטלות לפני החג, אך הדבר יצריך שעות עבודה רבות. בתחום הפיננסי, צפויות הוצאות חריגות הנוגעות לחג, אולם בעוד כחודש יחול שיפור במצב.

יחסים: שבוע נעים צפוי בקשרים עם בן הזוג ועם קרובי משפחה וחברים.

התנהלות: בתקופה זו אתן תקשורתיות, פתוחות וסקרניות, וכושר הביטוי שלכן עוזר לכן להשיג את מבוקשכן. בנוסף, עניין משפחתי שמטריד אתכן יסתדר בתחילת השבוע הבא.

מומלץ: לטפל בעניין ביורוקרטי ברביעי או בחמישי.

לא מומלץ: לקחת על עצמכן יותר מדי.



עקרב 21.11-24.10

הכוכבים מדגישים השבוע את התחום המקצועי.

קריירה וכסף: אתן מסתערות על העבודה במלוא המרץ, אך חשוב שלא תהיו קיצוניות מדי בתגובות שלכן אל הקולגות. בתחום הפיננסי, מרביעי הכוכבים ייטיבו עמכן בעניינים כספיים ובנושאים הקשורים לחברות גדולות או לגופים ציבוריים. בנוסף, ייתכן שתקבלו לקראת החג בונוס נדיב או הטבה אחרת.

יחסים: אתן רומנטיות, רכות ואוהבות כלפי בן הזוג והילדים. לפנויות, היכרות שתתרחש השבוע תהיה מוצלחת במיוחד.

התנהלות: אף על פי שאתן טובות בטיפול בכמה עניינים במקביל, השבוע צפויות הפרעות שיפגמו ביעילותכן. נסו להתגמש ולשמור על מצב רוח טוב בעניין זה.

מומלץ: להיות אדיבות כלפי נותני שירות.

לא מומלץ: לצאת מפרופורציות.



קשת 21.12-22.11

שבוע נעים ומהנה ניצב בפתח.

קריירה וכסף: השבוע יחל חודש קל ומהנה בעבודה, שבמהלכו גם תיפתח בפניכן הזדמנות לשינוי מבורך. בתחום הפיננסי, מצבכן לא יציב, וחשוב להקפיד על שיקול דעת ועל גישה אחראית ובוגרת בעניינים כספיים. עם זאת, בראשון או בשני תיתכן ידיעה משמחת בנושא הקשור לחו"ל או לתביעה.

יחסים: מפת השמיים מיטיבה עם ילדיכן ועם הזוגיות. לפנויות, מראשון ולמשך שלושת השבועות הקרובים, תיהנו מחלון הזדמנויות להכיר את האחר שלכן.

התנהלות: אתן מלאות שמחת חיים ואופטימיות ומעוניינות לבלות, לטוס לחו"ל וליהנות, גם אם משמעות הדבר היא בזבוזים רבים מדי.

מומלץ: לנהוג במידתיות.

לא מומלץ: להתפרע עם חשבון הבנק.



סרטן 22.6-22.7

השבוע תהיו עסוקות בקריירה וגם בניסיון לסיים לטפל בעניין ביורוקרטי לפני החג.

קריירה וכסף: עד שישי תצליחו לסיים משימה חשובה ותחושו סיפוק רב. בנוסף, אתן מלאות ציפייה לקראת תפקיד או משימה חדשה שקיבלתן במסגרת קידום מקצועי שייכנס לתוקפו אחרי החג. בתחום הפיננסי, מצבכן טוב, בייחוד בזכות בונוס שקיבלתן לחג. בנוסף, משישי עד סוף החודש צפויה התפתחות נוספת שתשפר מהותית את מצבכן הכלכלי.

יחסים: בן הזוג עובר תקופה לא נעימה וחש מתוסכל לעתים קרובות, וזה משפיע על הקשר.

התנהלות: אתן מגיעות אל ערב החג במצב רוח נפלא ואוהב.

מומלץ: לעסוק בדברים מרגיעים.

לא מומלץ: להזדהות יותר מדי עם רגשותיהם של אחרים.



אריה 23.7-22.8

מרביעי מצב הרוח שלכן יהיה נפלא ותתכננו תוכניות רבות לחג, שאולי אף יכללו נסיעות בארץ או בחו"ל.

קריירה וכסף: אתן לא כל כך מרוכזות בעבודה בימים אלה, ולזמן קצר חשות תסכול וכעס בשל עניין ביורוקרטי. בתחום הפיננסי, מרביעי הכוכבים ייטיבו עמכן בתחום הכספי.

יחסים: אלה ימים טובים לקשרים בחייכן, בייחוד לקשר רומנטי טרי.

התנהלות: אתן מלאות שמחת חיים ואופטימיות, עד השבוע הבא. עם זאת, יש לכן נטייה להגיב בתוקפנות מסוימת אל הסובבים. נסו להימנע מכך, ובזכות הקסם האישי שלכן ומצב הרוח הטוב, תמשכו אליכן דברים נפלאים.

מומלץ: להיות סבלניות כלפי החברים לעבודה.

לא מומלץ: לדאוג בגלל כסף. זכרו שהדברים יסתדרו בקרוב.



בתולה 23.8-22.9

הכוכבים מדגישים השבוע עניינים כספיים.

קריירה וכסף: אתן חושבות בגדול ולטווח הארוך, ומציבות לעצמכן מטרות ויעדים מפורטים. בעוד כשלושה שבועות תשיגו פריצת דרך חשובה בקריירה ובהמשך אולי תזכו לקידום. בתחום הפיננסי, תיתכן התפתחות חיובית הקשורה לבית או לאחד ההורים וגם התחייבות כספית תסתיים השבוע.

יחסים: אלה ימים טובים לזוגיות.

התנהלות: עד השבוע הבא, יש לכן נטייה לחשוב על דברים בצורה נחרצת, ואתן מתקשות לראות את ההיגיון בעמדתו של מי שלא מסכים איתכן. הימנעו מלפעול באופן קיצוני, בייחוד בנושאים הקשורים לכסף או לרכוש.

מומלץ: לזכור שאתן לא מושלמות.

לא מומלץ: להיתפס לדכדוך כשמשהו לא קורה בדיוק כפי שרמיינתן.

★ 15.4.59 אמה תומפסון ★ 17.4.72 ג'ניפר גארנר ★ 20.4.86 תום אבני



גדי 22.12-20.1

ענייני הבית והמשפחה בראש סדר העדיפויות.

קריירה וכסף: אתן מלאות מרץ ונחישות, אך מתקשות להתרכז לעתים. מראשון הבא יחל חודש שבמהלכו תבלו יותר בבית מאשר בעבודה או שתעבירו הרבה מהבית. בתחום הפיננסי מצבכן טוב, ובראשון בערב תיתכן ידיעה חיובית כלשהי בעניין כספי.

יחסים: הכוכבים מיטיבים עם קשרים רומנטיים בחייכן. לאמהות, זהו שבוע טוב לילדיכן. לפנויות, צפויות היכרויות מוצלחות.

התנהלות: אתן מתאמצות לסיים עניין הקשור לביתכן או לאחד ההורים, ומרוב לחץ עלולות להיות חסרות רגישות כלפי בן משפחה.

מומלץ: לזכור שבסופו של יום בני אדם חשובים לכן יותר מהישגים קרים.

לא מומלץ: לקחת על עצמכן את כל האחריות על עניינים של אחרים.



דלי 21.1-18.2

אתן תקשורתיות וכריזמטיות השבוע, והכוכבים מדגישים את התחום הפיננסי.

קריירה וכסף: אתן כמהות להיות יותר בשליטה על זמנכן, וחופשת החג תאפשר לכן לחדש כוחות. התחום הכלכלי במגמת שיפור, אך חשוב להישמר מפני בזבוזים אימפולסיביים.

יחסים: אתן משדרות פתיחות וקסם אישי, והדבר מיטיב עם הקשרים בחייכן. לפנויות, צפויות היכרויות מוצלחות בשבועות הבאים.

התנהלות: אתן מחפשות דרכים לממש רעיון ליוזמה כלשהי בתחום שאיננו קשור בהכרח לתחום העיסוק שלכן, מתוך מחשבה על עבודה כעצמאיות בעתיד. נסו לשמור על כך בדיסקרטיות בינתיים.

מומלץ: לדבר עם חבר בראשון בערב, כדי לקבל פרספקטיבה על דברים.

לא מומלץ: לנהוג ברכב בחוסר זהירות.



דגים 19.2-20.3

אתן שופעות קסם וכריזמה ומושכות אליכן מחזרים ואת תשומת לבם של הסובבים. בנוסף, הכוכבים מדגישים את התחום הכלכלי.

קריירה וכסף: שבוע מוצלח צפוי בעבודה, ועד סוף השבוע תסיימו פרויקט שהייתן עסוקות בו לאחרונה ותצאו לחופשת החג בסיפוק רב ובתחושת הקלה. בתחום הפיננסי, מצבכן טוב וייתכן בונוס נדיב לחג.

יחסים: השבוע יהיה מוצלח לזוגות.

התנהלות: אם טרם החלטתן על שיפוץ בביתכן, ייתכן שהשבוע תחליטו להתחיל בפרויקט מסוג זה ותתחילו להיערך לכך, גם בהיבט הכספי.

מומלץ: להקפיד על הפרטים הקטנים בכל תוכנית שמעורבת בה הוצאה כספית משמעותית.

לא מומלץ: להקשיב לכל הקולות בראשכן. נסו להירגע.

הכותבת עוסקת בטיפולי הילינג וליווי תהליכים לפיתוח המודעות ולשחרור מדפוסים מגבילים, וכן מעבירה סדנאות והרצאות, malkagold@gmail.com

ליאת בר־און

כתובת המדור: liatbron@gmail.com



רק לא עוד צעיף

השנה אני רוצה תלושים או ממתקים לחג. תודה מראש

מתנות זה דבר בעייתי. סורי, אנושות. אני מבינה שהכוונה שלך טובה, אבל מתישהו כולנו מגיעים לגיל שבו מיצינו את כל המתנות שנוכל לקבל, ומשם זה סתם משעמם וחוזר על עצמו. עוד ספלים. עוד צעיף. עוד כוסות. עוד צעיף. עוד ספלים. עוד צעיף. עוד מצעים. עוד קרם גוף. עוד קרם פנים. עוד קרם ידיים. עוד צעיף. עוד צעיף. עוד צעיף. נרמה שכולם קונים לך צעיפים כדי שיום אחד תקשרי אותם זה לזה ותברחי מהבית דרך החלון. אבל לא. את לא בורחת. את נשארת. ולפעמים את קונה את הצעיף למישהי אחרת. לפעמים את מקבלת. פעמיים בשנה, בראש השנה ובפסח, כולם קונים לכולם וכולם מקבלים מכולם. למה שלא לעצור את המנהג האידיוטי הזה, ופשוט שכל אחד יקנה מתנה לעצמו? לא יודעת. זו המציאות שאליה נולדנו, וזה מה יש. אז מה לקנות? ומה לקבל? או!

בקבוק יין

כביכול מתנה נהדרת. קומפקטית, סימפטית, חגיגית, ממסטלת. אחלה. הבעיה היחידה היא התווית, היות ושנת הבציר מעידה על מידת הקמצנות שלך. לפיכך הביאי בחשבון שאפילו אם תקני למארחת בקבוק שרדודו (אני ממציאה) ממחוז שמופלו (כנ"ל) אשר בארץ צרפת (זה דווקא מקום אמיתי נרמה לי), ומתחת לכל השמות המ־פוצצים האלה יהיה המספר "2019" – אל תהיי מופתעת כשיגידו לך "וואי, תודה רבה" וישקו ביין את העציצים המכוערים שקנית להם בשנה שעברה. או חמור מכך, ישימו את הבקבוק במגירה וייתנו לך אותו במתנה לראש השנה.

פרחים

פרחים זה כמו סקס. בהתחלה הם יפים, מרגשים, מריחים נהדר, מחממים את הלב, כן, זה נחמד, הנה עוד פרח, אחלה, קצת דומה לפרח של השבוע שעבר, לא נורא, נתמודד, הנה עוד כמה פרחים, בסדר, זה מה שרציתי כשהייתי רווקה, לא? מישהו לקבל ממנו פרחים, כן, טוב, יאללה, עוד פרחים ועוד פרחים עד שאת חוטפת קרחת השחת ויש לך כאב ראש, ואת מחליטה שדי עם פרחים לתקופה הקרובה כי את רוצה להתמקד באמנות שלך (אם את לא אמנית אז תתחילי להיות אמנית, תמציאי איזה סיפור, אני סומכת עלייך). וככה חולפים הימים ואת רואה שהפרחים מתייבשים אבל לא אכפת לך, והם נובלים, נרקבים, מתייבשים, מצחינים ומסיימים את חייהם בפח האשפה שבחצר תוך כדי דממת מוות וזיכרונות עצובים מהעבר. אני אומרת: עדיף שתביאי פרחים מפלסטיק ותשפריצי עליהם ספריי מהשירותים. היקום יבין אותך, אל תדאגי.

ספלים, צלחות, סירים, סכו"ם, ספרים, דיסקים, בגדים, מגבות, מצעים, בושם, קרם, צעיף

מרובר בקישוטים יפים למתנה האמיתית: פתק החלפה.

ממתקים

מתנה נהדרת. אני לא מבינה לשם מה יש בעולם הזה מתנות אחרות. העברת את החודשים האחרונים בגמילה מסוכר? אחלה. באמת הגיע הזמן שתחזרי לעצמך. כי אין על ממתקים. בכל שנה לקראת פסח אני נכנסת לסופר ואומרת לעצמי, מיהם אותם בני המזל שמקבלים את המארזים העצומים של הממתקים? למה אני לא אחת מהם? מדי פעם אני אפילו קוראת את רשימת המרכיבים שעל האריזה, בתקווה שיהיה שם איזה צעיף, ככה יהיה לזה יותר סיכוי להגיע אליי. אבל לא. אני קוראת לכל עם ישראל – קנו לי ממתקים! אני רוצה ממתקים! אני רוצה חבילה כבדה מדי, יקרה מדי ומכוערת של ממתקים! ובואו נתערב שגם כל שאר האנשים רוצים.

תלושים

מה לעשות, חברה. אלה החיים. רוצה להעניק למשפחה ולחברים מתנה קרה, חסרת לב, משעממת, צוננת, מנו־כרת, יעילה ומושלמת? הגעת למקום הנכון. שייקחו את התלושים וידחפו אותם למקום שבו השמש אינה זורחת, כלומר לארנק. זהירות! זכרי שתלושים הם מתנה מכובדת, בעוד מעטפה עם מזומנים זה דבר דוחה ומעליב, בייחוד כשזה במטבעות. ■



צילום: ליאת בר־און

הנה מתנה נהדרת לחג: מתקן לבקבוק יין, עם השאלה "למה". הכוונה היא כמובן ל"למה לא הבאת לי תלושים? וכשאני אומרת תלושים, אני מתכוונת לממתקים". חג שמח!

סקרים שעשיתי בטוויטר

קיבלת במתנה שרשרת מזהב אמיתי, אבל מהסוג הזול ביותר

עדיף מכלום
72%

עדיף כלום
28%

רשת הקליניקות של ד"ר לורה
הבית שלך לטיפולים קוסמטיים!

כשאתם בוחרים לעבור טיפול קוסמטי, לא משנה מאיזה סוג, חשוב לבצע אותו אצל מומחה אמיתי בתחום. כך יספרו לכם מאות המטופלים של **ד"ר לורה מוצ'ניק**, המעניקה כיום מגוון טיפולים קוסמטיים ברשת הקליניקות המקצועית והיוקרתית שלה ומהווה מרצה מבוקשת בכנסים מקצועיים בארץ ובחו"ל.

מאת: **שוש רוטנברג**


ד"ר לורה מוצניק

DR LORA
מומחית לרפואת משפחה אסתטיקה וליזר
www.drlora.net
חפשו אותנו ב - ד"ר לורה מוצ'ניק

לד"ר מוצ'ניק ניסיון רב ועשיר של מעל 15 שנים בתחום האסתטיקה והביוטי והיא מטפלת בשיטות ייחודיות אותן פיתחה בעצמה, זאת לאחר שצברה ידע מקצועי בלימודיה ובהשתלמויות ברחבי העולם. מוצ'ניק מגיעה ממשפחה של רופאים והיא עצמה בוגרת לימודי רפואה בהצטיינות יתרה באוניברסיטת טשקנט. עם עלייתה לארץ בגיל 25, הקדישה את עצמה ללימודי רפואת משפחה ורפואה אסתטית בטכניון, באוניברסיטת תל אביב ובית החולים רמב"ם בחיפה.

כל הטיפולים הקוסמטיים בקליניקות של ד"ר מוצ'ניק מבוצעים תוך הקפדה חסרת פשרות על מקצועיות ויחס אישי המלווה את המטופלת עוד טרום תחילת התהליך, במהלכו וכמובן שגם אחריו.

בין הטיפולים המתבצעים בקליניקה ניתן למצוא טיפולי הסרת שיער בהתאמה אישית, המסת שומן ללא התערבות כירורגית, פילינג בשלוש שיטות שונות, מתיחת פנים עם חוטים נספגים וללא ניתוח והזרקות חומצה היאלורונית, המשמשת להצערת העור, עיצוב מבנה הפנים, "ניתוח פלסטי" ללא ניתוח וטשטוש והעלמת קמטים.

בנוסף, ד"ר מוצ'ניק הינה אחת מהרופאות המוסמכות לטפל בשיטת Revive Pellets - טיפול מהפכני המסייע לעכב ולמתן משמעותית את תסמיני גיל המעבר בקרב נשים וגברים. הטיפול מבוסס על קפסולות זעירות המוחדרות אל העור ותורמות לאיזון ההורמונלי בגוף. מקורה של השיטה החדשנית הוא בארצות הברית וכיום מיוצרות הקפסולות בישראל על-ידי חברת לומינה פארם, באישור משרד הבריאות.

תופעות גיל המעבר הנובעות מחוסר איזון הורמונלי כוללות עייפות, תשישות, עלייה מאסיבית במשקל, תנודות במצב הרוח, נדודי שינה, גלי חום, ירידה בחשק המיני ועוד. תופעות אלו תוקפות גברים ונשים כאחד והן מורידות את איכות החיים של הסובלים מהן. שיטות הטיפול הישנות בתופעות אלו (כדורים, קרמים, זריקות או מדבקות) נחשבות כיעילות בצורה חלקית בלבד, משום שהן ניתנות באופן גורף וללא התאמה מדויקת למצבו ולגופו של כל מטופל. הקפסולות לעומתן מהוות חידוש מסעיר, משום שהכמות שהן מכילות מותאמת באופן אישי לכל מטופל, לאחר בדיקות דם מקיפות שעוברים המטופלים וניתוח מדוקדק וקפדני של הפרופיל ההורמונלי שלהם. הטיפול מתאים החל מגיל 40 וההחדרה של הקפסולות נעשות על-ידי רופא המוסמך לכך, שלמד את השיטה ומתמחה בה, כאשר הטיפול עצמו קצר ונטול כאבים. בנוסף, הקפסולות מבוססות על חומרים המצויים בגוף באופן טבעי. הן מכילות את ההורמונים טסטוסטרון ואסטרדיול, הזהים במבנה הכימי שלהם להורמונים המצויים בגוף ומחקים את פעולתם. ההורמונים משתחררים מהקפסולה בכמות שהגוף זקוק לה באופן ריאלי ורק כאשר הוא זקוק לה, מה שמונע תופעות לוואי בלתי רצויות, האופייניות לטיפול הורמונלי מסורתי בכדורים או זריקות.

כאמור, ד"ר מוצ'ניק היא אחת מהרופאים המוסמכים לטפל באמצעות הקפסולות הייחודיות והמטופלים שלה, כמו גם מטופלים רבים אחרים בשיטה, מדווחים על אחוזי הצלחה גבוהים, עלייה משמעותית באיכות החיים והפחתת תופעות גיל המעבר תוך זמן קצר מתחילת הטיפול. יתרון נוסף של הטיפול בקפסולות הוא התדירות הנמוכה שלו - פעמיים-שלוש בשנה, זאת לעומת שיטות טיפול מסורתיות הדורשות מחויבות יומיומית, כמו נטילת כדורים.

בנוסף לטיפולים המקצועיים המבוצעים בקליניקה, מייצרת ד"ר לורה מוצ'ניק קרם לחות ייחודי לעור הפנים המכיל חומצה היאלורונית מרוכזת וחומרים פעילים נוספים המסייעים למיצוק עור הפנים והפיכתו לחיוני, זוהר, רך ונעים למגע. את הטיפולים מבצעת ד"ר לורה באחת מ- 3 הקליניקות המעוצבות שלה, בתל אביב, קריית מוצקין ובאר שבע, אליהן מגיעות גם מיטב הסלבס הישראליות אשר מכירות את העבודה המקצועית של הד"ר ומעוניינות במראה הטוב ביותר שהן יכולות לקבל, באמצעים החדישים ביותר ובידיים המקצועיות ביותר.

רשימת סניפים:
- **תל אביב** - רח' ראול ולנברג 20, בניין A (קומה 4)
- **קרית מוצקין** - רח' גושן 86 (קומה 2)
- **באר שבע** - בניין הרכבת, מרפאת המומחים שבע עיניים

למידע ותיאום תורים: 053-2385399
למנהלת הקליניקה ענת: 050-2129093